อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

พล.ต.ต. ใหญ่ ฤกษบุตร



ณ เม[illegible]เทพ กรุงเทพมหานคร

วัน[illegible] ๑๘ ตุลาคม ๒๕๒๓

เวลา ๑๗.๐๐ น.



อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

พล.ต.ต. ใหญ่ ฤกษบุตร



ณ เมรุวัดตรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร

วันอังคารที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๒๓

เวลา ๑๗.๐๐ น.

(แบบ ข.)

หมายรับสั่งที่ ๖๔๙๐



สำนักพระราชวัง

๓๐ กรกฎาคม ๒๕๒๓

พระราชทานเพลิงศพ พลตำรวจตรี ใหญ่ ฤกษบุตร ป.ม.,ท.ช.,ต.จ.ว. ข้าราชการบำนาญ สังกัดกระทรวงมหาดไทย ณ เมรุวัดตรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร

วันจันทร์ ที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๒๓ เวลา ๑๔.๐๐ น. เจ้าพนักงานเชิญหีบศพออกจากสุสาน ไปตั้งบำเพ็ญกุศล ณ ศาลาวัดตรีทศเทพ กรุงเทพมหานคร ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานโกศโถ พร้อมด้วยฉัตรเบญจาตั้งประดับเกียรติยศ

วันอังคาร ที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๒๓ เวลา ๑๕.๐๐ น. เชิญโกศศพแห่เวียนเมรุ แล้วเชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน

เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง.

บุญสม พิมพ์.

ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ พลตำรวจตรี ใหญ่ ฤกษบุตร เพื่อทราบ
	เครื่องประกอบเกียรติยศที่พระราชทานมานี้และเจ้าพนักงาน ที่มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง

โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง



พล.ต.ต. ใหญ่ ฤกษบุตร ป.ม.,ท.ช.,ต.จ.ว.

ชาตะ ๑ พฤศจิกายน ๒๔๔๙

มรณะ ๘ มกราคม ๒๕๒๒





ประวัติ

พล.ต.ต. ใหญ่ ฤกษบุตร เกิดเมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๔๙ เป็นบุตรของพันเอกพระยา-ดัสกรปลาศ ถม ฤกษบุตร และคุณหญิงเจียก ดัสกรปลาศ

มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๔ คนคือ

๑. พล.ต.ต. ใหญ่ ฤกษบุตร

๒. พ.ญ. รำจวน หงสเวส

๓. นางบรรจง พุกณะสุต

๔. นางมทนี วงศ์ถ้วยทอง

ได้ทำการสมรสกับ นางสาวเพริดเพรา โปตระนันท์ บุตรีของพระยาสุนทรลิขิต (ทองสุข โปตระนันท์) และคุณหญิงระเบียบสุนทรลิขิต (ระเบียบ โปตระนันท์) เมื่อวันที่ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๔๘๗ มีบุตรและธิดา ๔ คนคือ

๑. นางนันทนา พฤกษยาชีวะ

๒. นางประภาศรี ฤกษบุตร

๓. ร.ท. ธีระมนต์ ฤกษบุตร

๔. นายมณฑล ฤกษบุตร

เป็นนักเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าฯ (นนร.) รุ่นที่ ๒๔ พ.ศ. ๒๔๖๔ หมายเลขประจำตัว ๓๕๓๖ เข้า

เรียนหลักสูตรเสนาธิการทหารบก ชุดที่ ๒๓ พ.ศ. ๒๔๗๘–๒๔๗๙ รับราชการทหารจนได้รับยศพันเอก จึงได้ย้ายมารับราชการกรมตำรวจและได้ตำแหน่งเป็นผู้บังคับการกองการ-ศึกษาโรงเรียนนายร้อยตำรวจสามพรานเมื่อสมัย พล.ต.อ.-เผ่า ศรียานนท์ เป็นอธิบดีกรมตำรวจ และตำแหน่งสุดท้ายคือหัวหน้ากองพลาธิการกรมตำรวจ ได้รับยศเป็น พล.ต.ต.

หลังจากรับราชการมาจนครบเกษียรแล้วได้รับพระ-ราชทานตำแหน่งเป็นราชองครักษ์พิเศษเมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๐

นับตั้งแต่คุณพ่อได้รับพระบรมราชโองการ โปรด-เกล้าฯ แต่งตั้งให้เป็นราชองครักษ์พิเศษ เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๐ คุณพ่อถือเป็นศิริมงคลอันใหญ่หลวง และเป็นผู้มีโชคดีที่สุด ที่ได้อยู่ใต้พระบารมีแผ่ปกเกล้า ดังนั้นคราวใดที่คุณพ่อได้มีโอกาสตามเสด็จรับใช้สนองพระมหา-กรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม ทั้งสองพระองค์ คุณพ่อมีความสุขและปลื้มปีติอย่างมาก ยิ่งเมื่อได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระองค์ท่านอยู่เสมอ ก็ยิ่งทำให้คุณพ่อมีความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างลึกล้ำ สุดจะหาคำใดมาพรรณาได้ เช่นเมื่อได้ทรงทราบ ใต้ฝ่าละอองธุลีพระบาท ว่าคุณพ่อเป็นโรคเบาหวานก็ทรงไต่ถามทุกข์สุข และอาการ

ของโรคทุกครั้งที่คุณพ่อเข้าเฝ้าเบื้องพระยุคลบาท ระหว่างที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้คุณพ่อตามเสด็จไปหัวหิน

วันหนึ่งคุณพ่อมีอาการแพ้อินซูลิน ก็ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานน้ำหวาน ซึ่งข้าราชบริพารได้จัดเตรียมไว้สำหรับถวายเฉพาะพระองค์ ท่านให้นำมาพระราช-ทานแก่คุณพ่อก่อนทันที ทำให้คุณพ่อรอดพ้นความตายมาได้ นอกจากนั้นยังได้พระราชทานหนังสือเกี่ยวกับ โรคเบาหวานแก่คุณพ่ออีกด้วย ในบางคราวสมเด็จพระนางเจ้าพระบรม-ราชินีนาถก็ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณพระราชทานหมากฝรั่งบ้างลูกกวาดบ้างแก่คุณพ่อ ส่วนสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ เมื่อยังทรงพระเยาว์ ถ้าทรงทอดพระเนตรเห็นคุณพ่อขณะเข้าเวรองครักษ์ จะทรงเสด็จเข้ามาใกล้ ๆ และรับสั่งว่า "ตำรวจบึ้งมาแล้ว" เสมอ ๆ ทั้งนี้ยังผลปลาบปลื้ม และปีติอย่างสุดซึ้งแก่คุณพ่อตลอดมา ซึ่งคุณพ่อได้คุยให้ลูก ๆ ฟังบ่อยๆ ด้วยความอิ่มอกอิ่มใจ โดยเฉพาะครั้งหนึ่ง คุณพ่อกำลังขับรถไปตามถนนแห่งหนึ่ง ระหว่างทางตำรวจจราจรห้ามรถวิ่ง เพราะพระองค์กำลังเสด็จผ่านมา คุณพ่อจึงจอดรถและลงมายืนคอยทำความเคารพข้างรถ ขณะที่รถพระที่นั่งผ่านคุณพ่อก็ถวายคำนับ พอดีกับพระองค์ทรงผินพระพักตร์มาทางคุณพ่อ ทรงจำได้และทรงชี้พระหัตถ์มาทางคุณพ่อ

และรับสั่งกับสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ และทรงแย้มพระสรวล

คุณพ่อเป็นกรรมการสอบสวนกรณีสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว อานันทมหิดล รัชกาลที่ ๘ ร่วมกับพระพินิจชนคดี และในการนี้ คุณพ่อและคณะต้องไปเฝ้าถวายรายงานต่อสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ด้วย

ทั้งหมดนี้ คุณพ่อเล่าด้วยความปลื้มปีติในพระมหากรุณาธิคุณ พลอยทำให้ลูกมีความปลื้มปีติ และพากันทราบซึ้งอยู่มิเว้นวาย และพร้อมเสมอที่จะได้มีโอกาสสนองพระมหากรุณาธิคุณแด่ล้นเกล้าทั้งสองพระองค์

คำไว้อาลัย

คุณพ่อเป็นหลักที่มั่นคงของครอบครัว ให้ความรักและความอบอุ่นกับทุก ๆ คนในครอบครัวตลอดจนเพื่อนฝูงและผู้ที่รู้จัก ท่านไม่เคยถือตัว ไม่ดูหมิ่นใคร ชอบใช้ชีวิตอย่างง่าย ๆ ไม่หรูหรา และถือความซื่อสัตย์สุจริตเป็นที่ตั้ง

คุณพ่อเป็นคนเก่งรอบรู้ทั้งทางวิชาการ และการปฏิบัติหลายด้าน อีกทั้งเป็นคุณพ่อที่ดีเยี่ยม คอยเอาใจใส่ต่อการอบรมศึกษา ให้คติคำเตือนต่าง ๆ เพื่อให้ลูก ๆ เป็นคนซื่อสัตย์เอางาน มีเหตุมีผล ทำตนให้เป็นประโยชน์กับสังคม และไม่เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น

เมื่อคุณพ่อยังอยู่ในราชการ ท่านเพ่งเล็งปรับปรุงสวัสดิการ และการปฏิบัติงานของผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างทั่วถึง

เมื่อคุณพ่อได้ปลดเกษียรจากราชการแล้วก็มิได้ปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ท่านได้ใช้เวลาว่างเพื่อศึกษาวิชาอีเล็คโทรนิค และเครื่องจักรกลต่าง ๆ ซึ่งท่านชอบแก้ไข เป็นงานอดิเรก

กีฬาที่ท่านชอบคือ กอล์ฟ สกีน้ำ และยิงเป้า คุณพ่อเป็นคนรักสัตว์ จึงไม่เคยยิงเป้าที่มีชีวิต ชอบทำบุญสุนทานอยู่เรื่อย ๆ

ชีวิตสมรสของท่านมีแต่ความราบรื่น และอบอุ่นตลอดเวลา ๓๕ ปี ๔ เดือน เมื่อคุณพ่อล้มป่วยด้วยโรคนิ่วในถุงน้ำดี ก็ได้รับการผ่าตัด ดูแลจากแพทย์ ร.พ. รามาธิบดีเป็นอย่างดี จนกระทั่งนายแพทย์บอกกับคุณพ่อว่าอีก ๒-๓ วัน ก็กลับบ้านได้ เพราะแผลแห้งดีแล้ว แต่เหตุการณ์มิได้เป็นไปตามที่คาดหมาย

ในคืนวันที่ ๘ มกราคม ๒๕๒๒ คุณพ่อบ่นกับคุณแม่ว่าเพลียมากคุณแม่จึงแนะให้คุณพ่อทำใจให้สงบนึกถึงพระพุทธเจ้าและนอนพักผ่อน คุณพ่อนอนลง และยกมือไหว้พระ ในวินาทีนั้นเอง คุณพ่อก็ได้จากพวกเราไปต่อหน้าคุณแม่อย่างสงบสมกับบุญที่ท่านได้สร้างสมไว้ คุณแม่และลูก ๆ ทุกคนมีความอาลัยโศกเศร้าเป็นอย่างมากโดยเฉพาะ ร.ท. ธีระมนต์ ฤกษบุตร และ นายมณฑล ฤกษบุตร ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ที่อเมริกา

การพระราชทานเพลิงศพ จึงต้องเลื่อนมาเป็นเวลานาน ต้องคอยให้ลูก ๆ เรียนจบเสียก่อน จึงจะกลับมาเผาคุณพ่อ

สุดท้ายคุณแม่และลูก ๆ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ในสากลโลกจงช่วยคุ้มครอง รักษา ดวงวิญญาณของคุณพ่อให้มีแต่ความสงบสุข

ณ สัมปรายภพตลอดทั้งคุ้มครองรักษาประเทศไทยที่รักยิ่งให้พ้นจากผู้คิดร้ายทั้งหลายทั้งปวง และประทานพรแด่ญาติมิตรทั่วถ้วนทุกท่านเทอญ

เจ้าภาพขอขอบพระทัย และขอบคุณท่านทั้งหลายที่ได้สละเวลาอันมีค่ามาร่วมประกอบพิธีพระราชทานเพลิงศพ พล.ต.ต. ใหญ่ ฤกษบุตร เป็นอย่างสูง

นางเพริดเพรา	ฤกษบุตร	(ภรรยา)
นางนันทนา	พฤกษยาชีวะ	(บุตรี)
นางประภาศรี	ฤกษบุตร	(บุตรี)
ร.ท. ธีระมนต์	ฤกษบุตร	(บุตร)
นายมณฑล	ฤกษบุตร	(บุตร)

คำนำ

ทุกท่านคงยอมรับคำกล่าวของพระพุทธองค์ที่ว่า "ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" นั้นเป็นความจริง ดังนั้นเมื่อป่วยไข้ก็ต้องนึกถึงหมอ แต่จากสภาวะแวดล้อมและสภาวะเศรษฐกิจในบ้านเรา ไม่ได้เอื้ออำนวยให้ ผู้ป่วยทุกคนได้พบหมอเสมอไป ฉะนั้น เวลาเจ็บป่วยขึ้นมา คนไข้ส่วนใหญ่มักคิดถึงร้านและ คนขายยา เป็นอันดับแรก ก่อนที่จะคิด ถึงหมอหรือโรงพยาบาล บางครั้งโชคดีโรคก็หาย บางครั้งโชคร้ายโรคไม่หาย แถมยังได้โรคอื่นเพิ่มขึ้น อันเนื่องจากยาที่ใช้นั้นทำให้เกิดขึ้นอีก เพราะยานั้นเปรียบเสมือนดาบ ๒ คม ถ้ารู้จักใช้ก็มีประโยชน์ แต่ถ้าใช้ผิดก็จะกลับทำให้เกิดโทษได้

ความมุ่งหมายของ "สารพัดยา" คือต้องการเน้นให้ประชาชนรู้จักใช้ยาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยให้รู้จักระมัดระวังและยั้งคิดก่อนซื้อยาใช้ เพราะการช่วยตัวเองนั้นเป็นวิธีดีที่สุดในการที่จะอยู่รอดได้อย่างปลอดภัย จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเมื่อท่านจบ "สารพัดยา" ลงแล้ว คงจะได้ความรู้เรื่องยาเพิ่มขึ้น และคงจะช่วยได้บ้าง ในเมื่อท่านหรือผู้ใกล้ชิดจำเป็นต้องใช้ยา เพราะไม่มีใครปฏิเสธได้ว่าไม่เคยเกี่ยวข้องกับยาเลย

สำนักพิมพ์บรรณกิจได้เล็งเห็นและตระหนักถึงอันตรายที่เกิดกับสุขภาพของประชาชนอันเนื่องมาจากยารักษาโรค จึง

ได้รวบรวมจัดพิมพ์ "สารพัดยา" เล่ม ๑ ขึ้น และหนังสือ "สารพัดยา" นี้จะมีประโยชน์ยิ่งขึ้นเมื่อท่านผู้อ่านได้ช่วยนำความรู้นี้ไปเผยแพร่แก่ผู้ใกล้ชิดรอบ ๆ ตัวท่าน ให้ความรู้เรื่องยาได้แผ่ขยายออกไปจะเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยลดอันตรายอันเกิดจากยารักษาโรคหรือที่เรียก ๆ กันว่า "ความตายผ่อนส่ง" ลงได้

ในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๒ นี้ ได้มีการแก้ไขและเพิ่มเติมเนื้อหาบางอย่างเพื่อความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เช่นได้เพิ่มเติมชื่อทางการค้าของยาชนิดต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในบทความ ทั้งนี้เพื่อให้ท่านผู้อ่านเข้าใจได้ง่ายขึ้นเนื่องจากผู้อ่านมีความคุ้นเคยกับชื่อทางการค้ามากกว่าชื่อทางเคมี แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าชื่อทางการค้าที่ยกเป็นตัวอย่างในที่นี้จะมีคุณสมบัติพิเศษแตกต่างไปจากชื่ออื่นที่ไม่ได้นำมากล่าวแต่อย่างใด และในแต่ละบทความได้สอดแทรกเนื้อหาเพิ่มขึ้น เพื่อให้ผู้อ่านได้รับประโยชน์มากที่สุด

ปัจจุบันร้านขายยาหลายแห่งมีเภสัชกรประจำทั้งวัน บางร้านก็เฉพาะเวลาเย็น ๓ ชั่วโมง เภสัชกรจะเป็นผู้ที่ให้คำแนะนำในเรื่องการใช้ยาได้อย่างดีที่สุด เมื่อท่านมีปัญหาเกี่ยวกับยา จะไม่ลองแวะไปปรึกษากับเภสัชกรบ้างหรือ ?

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธิดา นิงสานนท์
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สารบาญ

ข้อควรคำนึงในการซื้อและใช้ยา

๑. อย่าเชื่อโฆษณาว่ายา นั้นยานี้รักษา โรคนั้นโรคนี้ได้ชะงัดนัก เพราะยิ่งโฆษณามาก พ่อค้าก็จะบวกค่าโฆษณาไว้ในราคายา จึงต้องพยายามลดต้นทุนการผลิตลงเพื่อจะได้กำไรมากขึ้น ผู้บริโภคจึงมักได้ยาที่มีคุณภาพต่ำ

๒. อย่าซื้อยาตามคำบอกเล่า "เขาว่ากันว่า" เพราะบางทีโรคที่ท่านกำลังผจญอยู่อาจไม่ใช่โรคเดียวกับที่ผู้บอกเป็นก็ได้

๓. ก่อนซื้อยาควรปรึกษาผู้รู้เสียก่อน หรือถ้าเป็นไปได้ พยายามเลือกซื้อเฉพาะร้านที่มีเภสัชกรประจำหรือเฉพาะช่วงเวลาที่มีเภสัชกรประจำทำการ

๔. ก่อน ใช้ยาควร อ่านฉลากยา ให้ถ้วนถี่ก่อน โดยเฉพาะขนาดรับประทานและข้อควรระวัง

๕. เก็บยาให้พ้นมือเด็ก

๖. ยาที่หมด อายุหรือ ไม่ต้องการ แล้วควรเททิ้งหรือทำลายเสีย อย่าทิ้งทั้งขวด เพราะเด็กอาจเก็บมาเล่นได้อีก

๗. ยาที่ชื้น มีสี กลิ่น และลักษณะผิดไปจากเดิม ไม่ควรใช้ เพราะเป็นยาที่เสื่อมคุณภาพจะทำให้เกิดอันตรายได้

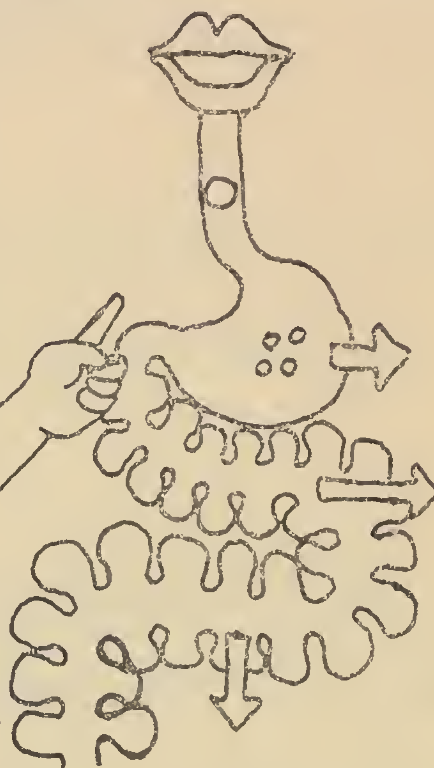
๘. ในระหว่างใช้ยา ถ้าเกิดอาการแพ้ เป็นผื่นขึ้น หรือคลื่นไส้อาเจียน ควรหยุดยาและปรึกษาแพทย์ อย่าฝืนรับประทานยาต่อเป็นอันขาด

๙. หญิงมีครรภ์และในระยะให้นมเด็ก ไม่ควรซื้อยากินเอง ก่อนใช้ยาทุกครั้งควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร

กินยาก่อนหลังอาหารนั้นสำคัญไฉน

มักมีผู้สงสัยกันอยู่เสมอว่า กินยาก่อนหรือหลังอาหารนั้นแตกต่างกันอย่างไรหรือไม่ มีเหตุผลอะไรที่จะต้องกินก่อนหรือหลังอาหาร คนไข้ส่วนใหญ่นั้นจะไม่ทราบเหตุผลเพราะผู้จ่ายยาไม่มีเวลาพอที่จะอธิบายว่า ทำไมหรือเพราะเหตุใด คนไข้เมื่อไม่ทราบถึงเหตุผลก็จะไม่เห็นความสำคัญคิดเองว่าก่อนหรือหลังอาหารก็เหมือนกัน ก่อนที่จะอธิบายอะไรเราต้องมาทำความเข้าใจกันก่อนอย่างคร่าว ๆ ว่า เมื่อกลืนยาเม็ดหรือแคปซูลลงไปนั้น เม็ดยาจะต้องแตกเป็นส่วนเล็ก ๆ ก่อน จากนั้นจึงจะละลายในน้ำที่มีในกระเพาะและทางเดินอาหาร แล้วจึงจะถูกดูดซึมผ่านผนังทางเดินอาหารเข้า





ยาจะถูกดูดซึมในที่ต่างๆดังนี้



สู่กระแสเลือดและไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายต่อไป ยาจะเริ่มออกฤทธิ์ เมื่อเข้าไปอยู่ใน กระแสเลือดแล้ว และมี ปริมาณสูงพอ ดังนั้นการรับประทานยาที่จะให้ถูกต้องและได้ผลจริงนั้นจะต้องกำหนดช่วงเวลา "ก่อน" หรือ "หลัง" อาหาร นานเท่าไรด้วย หรือ "หลังอาหารทันที" ไม่ใช่ว่า "ก่อนอาหาร" หมายถึงรับประทานยาแล้วก็รับประทานอาหารตามทันที ผลที่ได้จะเหมือนกับรับประทานยาหลังอาหารทันทีหรือรับประทานพร้อมอาหารนั่นเอง เพราะเม็ดยาจะไปคลุกเคล้ากับอาหาร กว่าจะแตกตัวและกว่าจะถูกดูดซึมผ่านผนังกระเพาะและทางเดินอาหารเข้าสู่กระแสโลหิตจะกินเวลามากกว่า ยาจึงออกฤทธิ์ช้ากว่าเมื่อรับประทานเวลากระเพาะว่าง

ปัจจุบันการเขียนฉลาก แนะนำการใช้ยา แก่คนไข้นั้นได้สอดแทรกรายละเอียดหลายอย่างลงไปด้วย เช่น "รับประทานก่อนอาหาร ๑ ชั่วโมง หรือหลังอาหาร ๒-๓ ชั่วโมง" ดังนี้เป็นต้น คนไข้บางคนไม่เข้าใจเหตุผลของการเขียนฉลากยาเช่นนั้นจึงมักไม่ปฏิบัติตาม เหตุผลที่เขียนเช่นนั้นก็คือ ต้องการให้รับประทานยานั้น ๆ เวลากระเพาะว่างนั่นเอง เพราะยานั้น ๆ จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิตได้ดีก็แต่เฉพาะเวลาท้องว่างเท่านั้น

ถ้ามีอาหารในทางเดินอาหารจะทำให้การดูดซึมยานั้นลดลงอย่างมาก ผลก็คือปริมาณยาในเลือดไม่สูงพอที่จะออกฤทธิ์ได้ หรือกว่าจะสูงพอจะกินเวลานานมาก อันที่จริงถ้าเขียนว่า "**รับประทานยานี้เวลาท้องว่าง วันละ ๓ ครั้ง**" ก็ย่อมจะทำได้ในกรณีที่คนไข้เข้าใจ และรู้จักแบ่งช่วงการรับประทานยาให้พอเหมาะ

การแบ่งช่วงการรับประทานยา ควรแบ่งเป็นทุก ๔–๖ ชั่วโมง ทั้งนี้ก็เพื่อรักษาระดับยาในเลือดให้คงที่ การออกฤทธิ์จะได้คงที่ ถ้าแบ่งช่วงเวลาการรับประทานยาไม่พอเหมาะกัน เช่น ครั้งแรกห่างกัน ๖ ชั่วโมง ต่อมาห่างกัน ๔ ชั่วโมง ต่อมา ๒ ชั่วโมง จะทำให้ระดับยาในเลือดสูง ๆ ต่ำ ๆ การออกฤทธิ์จะมาก ๆ น้อย ๆ ไปด้วย แต่เพื่อความสะดวกจึงถือมื้ออาหารเป็นหลักในการแบ่งช่วงการรับประทานยา และเพื่อให้คนไข้เข้าใจโดยทั่วหน้ากัน คนไข้บางคนรู้จักการแบ่งช่วงการรับประทานยาเองและทำได้อย่างถูกต้อง เพียงขอให้ทราบเหตุผลก่อนเท่านั้น

ตัวอย่างยาที่ควรรับประทานเวลาท้องว่างเพื่อให้การดูดซึมเป็นไปได้ดีที่สุด คือ ยาปฏิชีวนะ เพนนิซิลิน (penicillin) แอมพิซิลิน (ampicillin) ไรแฟมพิซิน (rifampicin) คลอกซาซิลิน (cloxacillin) เป็นต้น สำหรับยาปฏิชีวนะเตตร้าไซคลิน

(tetracycline) ก็เช่นกัน ควรรับประทานเวลาท้องว่างจะดีที่สุด เพราะถ้ารับประทานโดยมีอาหารด้วย ตัวมันจะจับกับสารบางชนิดในอาหารทำให้กลายเป็นสารเชิงซ้อน (complex) ที่มีขนาดใหญ่ขึ้น การดูดซึมจะช้าและน้อยลง แต่เนื่องจากมันระคายและไซ้กระเพาะมาก ทำให้คลื่นไส้อาเจียน จึงควรรับ-ประทานเวลาท้องหนัก ๆ จะดีกว่า แต่ขนาดรับประทานควรเพิ่มขึ้นจาก ๑ แคปซูล (๒๕๐ มิลลิกรัม) เป็น ๒ แคปซูลเป็นต้น **เตตร้าไซคลินนี้ห้ามรับประทานพร้อมนมหรือยาลดกรด เพราะจะทำให้การดูดซึมน้อยและช้าลงมาก** ฤทธิ์ของยาก็จะลดลงด้วย

ยาส่วนใหญ่มัก ไม่มีผล แตกต่างเลย ไม่ว่าจะรับ ประทานเวลาใด แต่ยาบางชนิดจะกัดหรือไซ้กระเพาะมาก ทำให้คลื่นไส้อาเจียน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรับประทานเวลาท้องหนัก ๆ มีอาหารในกระเพาะหรืออาจจะรับประทานพร้อมนมสักแก้วหนึ่งเพื่อให้นมไปเคลือบกระเพาะไว้ก่อน หรือรับประทานพร้อมน้ำเปล่าสักแก้วหนึ่งก็ได้เพื่อไปเจือจางหรือลดความเป็นกรดของยาลง บางคนก็ชอบที่จะรับประทานพร้อมยาลดกรดทั้งชนิดเม็ดและชนิดน้ำ ยาที่กัดกระเพาะเหล่านี้ได้แก่ ยาแก้ปวดชนิดต่าง ๆ

เช่น แอสไพริน (aspirin) เอพีซี (A.P.C.) **ยาแก้ปวดข้อทุกชนิด** เช่น เฟนนิลบิวตาโซน หรือบิวต้า (phenylbutazone), ไอบูโพรเพ่น (ibuprofen) เช่น Brufen®, อินโดเมตาซิน (indomethacin) เช่น Indocid®, Confortid®, Condocin® **นอกจากนี้ก็มี ยาขับปัสสาวะ** เพื่อลดความดันหรือลดอาการบวม, **ยาลดน้ำตาลในเลือด**บางชนิด **ยาขยายหลอดลม** ซึ่งใช้ในคนหอบหืด ตลอดจน**ยาฆ่าเชื้อในทางเดินปัสสาวะ**บางชนิด ให้สังเกตดูเองว่าถ้ารับประทานยาใดแล้วรู้สึกคลื่นไส้ ไม่สบายในท้อง ให้ลองรับประทานยานั้นเวลามีอาหารเต็มท้องหรือเวลาท้องหนัก ๆ อาการเหล่านั้นอาจจะหายไปได้

ยาบางชนิดซึ่งใช้ลดการเกร็งหรือการบีบตัวของกระเพาะและทางเดินอาหาร เช่น Pro-Banthine®, Daricon®, Donnatal® ใช้ในคนเป็นโรคกระเพาะ ซึ่งปวดท้องเวลามีอาหารตกไปถึง เพราะอาหารจะไปกระตุ้นให้กระเพาะและลำไส้บีบตัวมากขึ้น **จำเป็นต้องรับประทานยานี้ก่อนมื้ออาหารสัก ๑/๒-๑ ชั่วโมง** เพื่อให้ยาแตกตัวและออกฤทธิ์พอดีเวลาอาหาร เมื่อรับประทานอาหารลงไป กระเพาะและลำไส้จะบีบตัวน้อยลงจะบรรเทาอาการปวดท้องไปได้ ยานี้ถ้ารับประทานแล้วรับประ-

ทานอาหารทันที ยายังไม่ทันออกฤทธิ์ก็จะมีอาการปวดท้องอีก คนไข้ก็จะรู้สึกว่ายานั้นใช้ไม่ได้ผล อันที่จริงนั้นใช้ไม่ถูกวิธีมากกว่า

ยาพวกกระตุ้นให้อยากอาหาร เช่น cyproheptadine (Periactin®, Cypro®, Aptide®,) pizotifen (Mosegor®) ก็เช่นกัน **ควรรับประทานก่อนมื้ออาหารแต่ละมื้อประมาณครึ่งชั่วโมง** เพื่อให้ยาออกฤทธิ์พอดีเวลาอาหาร ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น ถ้าเป็นยาน้ำหรือยาน้ำเชื่อม การออกฤทธิ์จะเร็วกว่า เพราะไม่ต้องเสียเวลาให้ยาแตกตัว อาจจะรับประทานก่อนอาหารทันทีเลยก็ได้

ยาบางชนิดต้องดื่มน้ำตามไปด้วยมาก ๆ ทั้งนี้เพื่อป้องกันการตกตะกอนของยานั้นในท่อไต ได้แก่ **ยาพวกซัลฟา** (sulfonamides) ซึ่งละลายน้ำได้ไม่ดีนักจึงต้องดื่มน้ำตามไปด้วยมาก ๆ เพื่อช่วยการละลายของมัน ช่วยให้มันถูกขับออกจากร่างกายทางปัสสาวะได้ ยาอีกประเภทหนึ่งที่ต้องดื่มน้ำตามไปมาก ๆ คือ **ยาที่รักษาโรคเก๊า** (gout) เช่น allopurinol (Zyloric®), probeneccid (Benemid®) พวกนี้อาจจะทำให้เกิดการตกตะกอนของกรดยูริค (uric acid) ในท่อไตได้ จึง

ต้องดื่มน้ำมาก ๆ ช่วยการ ละลาย ให้กรดยูริค ถูกขับออกทางปัสสาวะได้

ยาบางชนิดต้อง **เคี้ยวก่อนกลืน** จึงจะได้ผลทางการรักษา ได้แก่ **ยาลดกรดชนิดเม็ด** เช่น Gelusil®, Simeco®, Maalox® เป็นต้น เพราะยาเหล่านี้ไม่สามารถละลายได้เอง เมื่อลงไปอยู่ในกระเพาะ ดังนั้นถ้าไม่เคี้ยวยาก่อนกลืนลงไป มันไม่ละลายก็จะถูกขับออกทางอุจจาระในที่สุด โดยที่ยานั้นจะไม่ได้ทำประโยชน์อะไรให้เลย ผู้ที่เป็นโรคกระเพาะการรับประทานยาลดกรดนั้นไม่ว่าชนิดเม็ดหรือชนิดน้ำจะให้ได้ผลดี ยาออกฤทธิ์นาน **ควรรับประทานหลังอาหาร ๑ และ ๓ ชั่วโมงตามลำดับ** ทั้งนี้เพราะได้มีผู้ทดลองและสรุปผลได้ว่า ถ้ารับประทาน ยาลดกรดขณะ ท้องว่างยาจะออกฤทธิ์ ได้นานเพียง ๓๐ นาที ถ้าให้หลังอาหาร ๑ ชั่วโมง ยาจะออกฤทธิ์นาน ๔ ชั่วโมง และถ้าหลังอาหารแล้ว ๓ ชั่วโมงให้ซ้ำอีกครั้ง จะช่วยให้ยาออกฤทธิ์ต่อไปได้อีกครึ่งชั่วโมง แต่เพื่อความสะดวกแพทย์บางท่านจึงนิยมให้ **รับประทานยาลดกรด หลังอาหารแล้ว ๑ ชั่วโมง** ครั้งเดียวเลย หลายท่านมัก เข้าใจผิด รับประทานยาลด กรดหลังอาหารทันที ซึ่งเท่ากับการรับประทานอาหารที่เป็นด่างมาก

ขึ้น ซึ่งไม่ได้ประโยชน์อะไร เมื่อพูดถึงยาลดกรดหลายท่านมักข้องใจว่า ชนิดเม็ดหรือชนิดน้ำจะดีกว่ากันในแง่ของประสิทธิภาพ ชนิดน้ำนั้นจะกระจายได้ทั่วและสามารถออกฤทธิ์ได้ดีกว่าชนิดเม็ด แต่การนำติดตัวไปใช้ในที่ต่าง ๆ นั้นสะดวกสู้ชนิดเม็ดไม่ได้

ยาบางชนิดรับประทานแล้วทำให้ง่วงมึนงง ได้แก่ยาแก้แพ้ซึ่งมีเป็นส่วนผสมในยาเม็ดแก้หวัด ลดน้ำมูก แก้ไอ หรือพวกยาคลายกังวล (tranquilizer) หรือยาที่กระตุ้นให้อยากอาหาร บางคนรับประทานแล้วมึนจนทำงานไม่ได้ ถ้าเป็นเช่นนั้นในเวลากลางวันไม่ควรรับประทานเลย ให้รับประทานก่อนนอนเพียงครั้งเดียว จะช่วยให้หลับสบายอีกด้วย

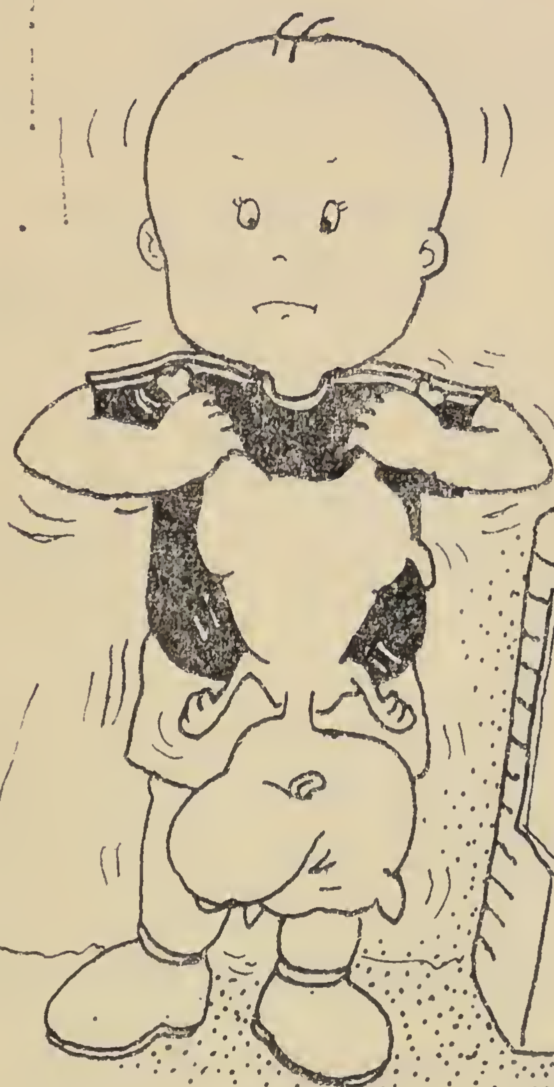
ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นการกล่าวอย่างกว้าง ๆ สำหรับยาทั่ว ๆ ไป ยาบางตัวอาจจะมีข้อแนะนำเป็นพิเศษแตกต่างออกไปอีก แต่เป็นรายละเอียดเฉพาะเกินกว่าจะนำมากล่าวได้หมด ทางที่ดีที่สุดเมื่อมีโอกาสควรถามปัญหาข้อข้องใจกับผู้รู้ กับเภสัชกร หรือกับแพทย์ผู้รักษา ตามร้านขายยาที่มีเภสัชกรประจำทั้งวัน หรือเฉพาะช่วงเวลาเย็น จะเป็นแหล่งที่ท่านจะไปไขข้อข้องใจได้เป็นอย่างดี

ท่านถาม - เราตอบ

อยาก ทราบ ความ สำคัญ ของ ฉลาก ยาว่า ต้อง ปฏิบัติ ตาม อย่างเคร่งครัดและจริงจังเพียงใด เช่น อมใต้ลิ้น เขย่าขวดก่อนใช้ เก็บยาไว้ในที่เย็น เป็นต้น

ข้อความที่ ผู้จ่ายยา เขียน ไว้บน ฉลากยานั้นควร ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพื่อให้ได้ผลเต็มที่จากยานั้น วิธีการเก็บยาก็สำคัญมากเช่นเดียวกันเพราะถ้าเก็บผิดวิธี อาจทำให้ยาเสื่อมสภาพไปใช้ไม่ได้ผล ปัจจุบันโรงพยาบาลหลายแห่งได้เริ่มนำฉลากพิเศษซึ่งเป็นข้อควรระวังต่าง ๆ ในการใช้ยานั้นมาปิดเพิ่มเติม บนซองยาให้คนไข้ ได้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับการใช้ยานั้นมากยิ่งขึ้น ก่อนใช้ยาจึงควรอ่านฉลากยาให้ถ้วนถี่และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

สาธิตการใช้ยา







"**อมใต้ลิ้น**" ได้แก่ยาที่ใช้ในคนเป็นโรคหัวใจ ซึ่งเกิดแน่นหรือเจ็บหน้าอกขึ้นมาอย่างปัจจุบัน ต้องการยาที่ออกฤทธิ์เร็วที่สุดเพื่อไปขยายหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ การอมยาใต้ลิ้นจะช่วยให้ยาออกฤทธิ์ได้เร็ว ยาจะซึมเข้าสู่กระแสโลหิตโดยตรงและออกฤทธิ์ภายใน ๑–๒ นาที จะช่วยบรรเทาอาการแน่นหรือเจ็บหน้าอกได้

"**เขย่าขวดก่อนใช้**" ได้แก่ยาน้ำชนิดที่มีตัวยาแขวนตะกอนอยู่ ก่อนใช้ต้องเขย่าให้ผงยากระจายไปทั่ว ๆ กัน เมื่อตวงยามารับประทานแต่ละครั้งจะได้ปริมาณยาเท่า ๆ กัน ยาพวกนี้เช่น ยาลดกรดชนิดน้ำ ยาขับลม ยาระบายบางชนิดเป็นต้น

"**เก็บยาไว้ในที่เย็น**" ยาเหล่านี้ได้แก่ พวกยาฉีดรักษาเบาหวาน คือ อินซูลิน (insulin) ซึ่งจะจ่ายให้คนไข้นำไปฉีดเองที่บ้าน อินซูลินจะสลายตัวได้ง่ายที่อุณหภูมิห้อง จำเป็นต้องเก็บในที่เย็น ไม่ให้ถูกแสงแดด นอกจากยาฉีดอินซูลินแล้ว ยาเหน็บ (suppositories) ทางทวารเพื่อรักษาริดสีดวง หรือเป็นยาระบาย ซึ่งมักจะนิ่มและง่ายเมื่อเก็บที่อุณหภูมิห้อง ทำให้เหน็บลำบากและเยิ้มติดมือ ควรเก็บไว้ในตู้เย็น หรือถ้าไม่มี

ตู้เย็น ก่อนใช้ให้แช่ในน้ำแข็งทั้งกระดาษตะกั่วที่หุ้ม คะเนว่าแข็งแล้วก็ฉีกกระดาษที่หุ้มออกแล้วจึงเหน็บ

ยาที่แพทย์สั่งให้รับประทานเช้าแล้วลืม จะรวมยอดไปรับประทานในมื้อต่อไปได้หรือไม่ ถ้าไม่รวมยอดจะทำให้ได้ยาน้อยเกินไปหรือไม่? อาการของโรคจะหายช้าหรือไม่?

ปกติหากลืมกินยา ให้กินทันทีที่นึกได้ แต่ไม่ควรรับ-ประทานเพิ่มเป็นสองเท่าในมื้อต่อไป เพราะอาจทำให้ได้รับยาเกินขนาดได้ เช่น ในคนที่เป็นเบาหวานรับประทานยาลดน้ำ-ตาลตอนเช้าวันละครั้ง ถ้าวันนี้ลืม วันรุ่งขึ้นก็ไม่ต้องเพิ่มยาเป็นสองเท่า เพราะอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงต่ำมากเกินไป สำหรับผู้เป็นเบาหวานพึงระลึกเสมอว่า เมื่อรับประทานยาลดน้ำตาลแล้วต้องรับประทานอาหารด้วย อย่าอดเป็นอันขาด เพราะจะทำให้เพลียมาก เนื่องจากน้ำตาลลดต่ำเกินไป จึงมีข้อแนะนำให้ผู้เป็นเบาหวานพกลูกกวาดติดตัวเสมอ เมื่อเกิดมีอาการวิงเวียน ใจสั่น ซึ่งเป็นอาการเตือนคนไข้ให้รู้ว่าเวลานั้น

น้ำตาลในเลือดลดต่ำมาก ให้รีบอมลูกกวาดทันที จะช่วยให้พ้นจากการเป็นลมหมดสติได้

ถ้าเป็นยาขับปัสสาวะซึ่งให้รับประทานวันละครั้งตอนเช้า หรือวันละ ๒ ครั้ง เช้าและกลางวน ถ้าลืมรับประทานตอนเช้า ให้ตัดทิ้งไปเลย ไม่ต้องรวมยอดไปรับประทานพร้อมกันตอนมื้อกลางวัน เพราะมันจะขับมากเกินไป หรือถ้าเลยเวลากลางวันไปมากแล้วลืมรับประทาน วันนั้นก็ไม่ต้องรับประทานเลย เพื่อผู้ป่วยจะได้ไม่ต้องลุกขึ้นปัสสาวะบ่อย ๆ ตอนกลางคืน

ส่วนยาปฏิชีวนะหรือยาฆ่าเชื้อจะให้ได้ผลดีจะต้องรักษาระดับยาในเลือดให้คงที่ จึงควรรับประทานเวลาท้องว่างทุก ๔–๖ ชั่วโมง แต่ถ้าลืมช่วงหนึ่งก็ให้รีบรับประทานทันทีที่นึกได้ แต่ไม่ควรรวมยอดรับประทานควบด้วยกัน เพราะระดับยาจะสูง ๆ ต่ำ ๆ แตกต่างกันมาก จะไม่ได้ประโยชน์อะไร

ทางที่ดีที่สุดเพื่อให้ได้ผลการรักษาเต็มที่ พยายามอย่าลืมรับประทานให้บ่อยนัก เพราะถ้าระดับยาในเลือดสูง ๆ ต่ำ ๆ ผลการรักษาไม่คงที่ โรคก็จะหายช้าลง

ยาแก้ปวดลดไข้แอสไพรินซึ่งย้ำกันมากว่า อย่ารับประทานตอนท้องว่าง เพราะอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะได้นั้น

เช่นนั้นแล้วทำไมยาตัวนี้จึงยังคงเป็นยาสามัญประจำบ้าน ซึ่งซื้อหาได้ทั่วไป และเป็นที่นิยมใช้กันมาก

เป็นธรรมดาของโลกที่จะไม่มีอะไรดีสมบูรณ์แบบไปหมด ยาทุกชนิดที่ใช้กันเวลานี้ก็ไม่มีตัวใดที่จะไม่มีข้อเสียเลย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้บริโภคด้วยว่าใช้ยานั้นถูกต้องแค่ไหน จริงอยู่ที่แอสไพรินมีข้อเสีย แต่ข้อดีของมันมีมากกว่า แอสไพรินเป็นยาลดไข้ แก้ปวดที่ได้ผลดีที่สุดตัวหนึ่ง และใช้กันมานานแล้ว ราคาก็ถูกมาก เม็ดละประมาณ ๕ สตางค์เท่านั้น ซึ่งถูกกว่ายาแก้ปวดตัวอื่น ๆ เป็นยาแก้ปวดลดไข้ที่ควรมีไว้ในตู้ยาประจำบ้าน เพื่อบรรเทาอาการ เวลาจะรับประทานแอสไพริน เพื่อหลีกเลี่ยงการระคายกระเพาะและการคลื่นไส้อาเจียน ควรจำให้มั่นว่า **อย่ารับประทานเวลาท้องว่าง** เพราะอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะได้ถ้าใช้ติดต่อกันบ่อย ๆ ควรรับประทานหลังอาหารทันทีหรือดื่มน้ำ หรือนมตามไปด้วย ดังได้กล่าวแล้วในบทความข้างต้น

แอสไพรินมีข้อดีเหนือยาแก้ปวดลดไข้ตัวอื่น คือ ในขนาดสูงจะมีฤทธิ์ในการลดการอับเสบ (anti-inflammatory)

ด้วย จึงเหมาะจะใช้ในคนเป็นโรคปวดข้อ (arthritis) ได้ผลดี นอกจากนี้แอสไพรินยังมีฤทธิ์ป้องกันการจับกลุ่มของเกล็ดเลือด (platelet aggregation) ทำให้เลือดบาง แข็งตัวช้าลง จึงนำมาใช้เป็นประโยชน์ในคนที่เลือดข้น ป้องกันการอุดตันตามเส้นเลือดต่าง ๆ อย่างเช่น คนที่เป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ (อัมพาตชั่วคราว) เป็นต้น ทำให้เลือดใสไหลเวียนได้ดีขึ้น

เนื่องจากแอสไพรินทำให้เลือดบางและแข็งตัวช้าลงนี่เอง **จึงห้ามใช้แอสไพรินเป็นยาลดไข้ ในเด็กที่เป็นไข้เลือดออก** เพราะจะเป็นการเสริมทำให้มีเลือดออกตามอวัยวะต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น เด็กมีโอกาสจะเสียชีวิตมากขึ้น หรือในผู้ที่ถอนฟันและเลือดยังไม่หยุดไหล หรือในผู้ที่มีประวัติเลือดออกแล้วหยุดยาก ยาแก้ปวดที่ใช้ไม่ควรเป็นแอสไพริน ควรเลี่ยงไปใช้ยาแก้ปวดลดไข้พาราเซทตามอลจะดีกว่าในกรณีดังกล่าวนี้

สุดท้ายขอย้ำว่า ยาทุกตัวมีข้อเสียทั้งสิ้นถ้าไม่รู้จักใช้และใช้อย่างไม่ถูกต้อง อาจมีผู้กล่าวขวัญถึงแอสไพรินหนาหู เป็นเพราะว่า มันเป็นยาแก้ปวดลดไข้ที่ใช้แพร่หลายมากตัวหนึ่ง คนส่วนใหญ่รู้จักกันดี อย่างไรก็ตาม ก็ยังถือว่าแอสไพรินเป็นยาที่ดีที่สุดตัวหนึ่ง เวลาใช้แอสไพรินมีข้อควรคำนึงถึงดังนี้คือ:–

๑. อย่ากินตอนท้องว่าง

๒. ผู้เป็นโรคกระเพาะ หรือเคยมีอุจจาระเป็นสีดำคล้ำ ไม่ควรใช้แอสไพริน ให้ใช้พาราเซทตามอลแทน โดยรับประทานครั้งละ ๑-๒ เม็ด (ของผู้ใหญ่ใน ๑ เม็ด มีตัวยา ๕๐๐ มิลลิกรัม) ทุก ๔-๖ ชั่วโมง เวลาปวดหรือมีไข้

๓. ผู้ใหญ่รับประทานแอสไพริน ครั้งละ ๑-๒ เม็ด (เม็ดหนึ่งมีตัวยา ๕ เกรนหรือประมาณ ๓๐๐ มิลลิกรัม) กินซ้ำได้ทุก ๔-๖ ชั่วโมง

๔. ห้ามใช้ในหญิงมีครรภ์

๕. เด็กอายุต่ำกว่า ๑ ขวบไม่ควรใช้

๖. ขนาดรับประทานในเด็กต้องระวังอย่าให้มากเกินไป เด็กอายุต่างกัน ขนาดรับประทานก็ต่างกัน และแต่ละครั้งที่ให้ยาควรเว้นช่วงห่างประมาณ ๔ ชั่วโมง การโหมให้ยาถี่ ๆ จะไม่ได้ช่วยให้ไข้ลดลงเร็ว แต่จะทำให้เด็กตายได้

๗. ยาเม็ดแอสไพรินสำหรับเด็กหรือที่เรียกว่าเบบี้แอสไพริน มีตัวยาประมาณ ๑-๑$\frac{๑}{๔}$ เกรน (ประมาณ ๖๐-๗๕ มิลลิกรัม) ใช้ได้ในเด็กอายุตั้งแต่ ๑ ขวบขึ้นไป โดย**ให้ยาครั้งละ ๑ เม็ดต่ออายุหนึ่งขวบ** เช่นเด็กหนึ่งขวบให้ครั้งละ ๑ เม็ด

สองขวบให้ ๒ เม็ด สามขวบให้ ๓ เม็ด ให้ซ้ำได้ทุก ๔–๖ ชั่วโมง เด็กอายุ ๕ ขวบขึ้นไปให้ครั้งละ ๕ เม็ด หรือให้ชนิดสำหรับผู้ใหญ่ ๑ เม็ด

๘. เก็บแอสไพรินไว้ในขวดปิดสนิท ระวังอย่าให้ชื้น เพราะความชื้นจะช่วยเร่งให้ยาสลายตัวเร็วขึ้น เกิดกลิ่นเปรี้ยว ๆ มีผลึกวาว ๆ เกาะอยู่บนผิวของเม็ดยา ซึ่งจะมีผลการรักษาลดลง และระคายกระเพาะมากขึ้น

ถ้าฉลากยาเขียนว่า "จิบแก้ไอ" หมายความว่าแต่ละครั้งที่ไอก็จิบไปเรื่อย ๆ ใช่ไหม ?

คำว่า "จิบ" นี้ที่จริงไม่ควรใช้ ควรบอกขนาดรับประทานที่แน่นอนลงไป เช่นว่า ๑ ช้อนโต๊ะ หรือ ๑ ช้อนชา ทุก ๔–๖ ชั่วโมง ถ้าใช้คำว่า "จิบ" บางคนก็จิบจริง ๆ แต่บางคนดื่มเป็นอึก ตัวคนไข้เองจึงได้ยาในขนาดที่ไม่แน่นอน บางคนไอถี่ก็จิบยาร่ำไปจนได้ยาเกินขนาด โดยเฉพาะถ้ายาแก้ไอนั้นมีโคดีอีน (Codeine) เป็นส่วนผสม เช่น Coryaid®, Phensedyl® ถ้าได้รับยาเกินขนาดจะเกิดอันตรายได้ ในบาง

คนจะทำให้ง่วงและมึนงงมาก จึงควรระวังขนาดรับประทานให้ดี

อีกประการหนึ่ง การจิบยาแก้ไอโดยตรงจากขวดนั้นไม่ค่อยจะถูกสุขลักษณะนัก เพราะเชื้อจากตัวผู้ป่วยจะลงไปปะปนในขวดยา ซึ่งจะถ่ายทอดติดต่อกันไปมา ควรใช้ช้อนตวงออกจากขวดรับประทานจะเหมาะกว่า และไม่ควรกินยาถี่จนเกินไป ประมาณทุก ๔–๖ ชั่วโมงจะดีที่สุด

ยาชุด

การขายยาในปัจจุบันส่วนใหญ่มาในรูป "ยาชุด" ทั้งนี้เพราะร้านขายยาจะได้กำไรดีกว่าการขายยาแต่ละตัว และผู้ใช้เองก็นิยมเช่นนั้นด้วย ซึ่งเป็นการยากมากที่จะแก้ความเชื่อของประชาชน การจัดยาชุดที่ประกอบด้วยเม็ดยารูปต่าง ๆ สีต่าง ๆ นั้นก็เพื่อให้เป็นเอกลักษณ์ของร้านตน ให้คนไข้ต้องกลับมาหาซื้อจากร้านตนเป็นประจำ ทั้งนี้โดยอาศัยหลักจิต-วิทยาง่าย ๆ ว่า ถ้าคนไข้เคยรับประทานยาเม็ดสีนี้รูปร่างเช่นนี้แล้วอาการดีขึ้นโรคหายไป ครั้นไม่สบายอีกด้วยอาการเดียวกันก็ต้องการยารูปร่างและสีนั้น ๆ อีก ถ้ายาที่ได้มีหน้าตาแปลกไปใจก็ให้กังวลอยู่ว่าโรคจะไม่หาย ยานี้ไม่ดีเท่ายาเดิมทั้ง ๆ ที่ก็เป็นยาตัวเดียวกันนั่นเอง



การจัดยาชุดถ้าจัดอย่างถูกต้องตามหลักวิชาก็จะไม่มีอัน-ตรายแต่อย่างใด เช่น **ยาชุดแก้หวัด ถ้าเป็นหวัดโดยไม่เจ็บคอก็ไม่จำเป็นจะต้องรวมยาปฏิชีวนะ** (ยาประเภทนี้มักมีคำลงท้ายว่า "ซิน" มาในแคปซูลสีต่าง ๆ) **เข้าไปในชุดนั้น** เพราะการได้รับยาปฏิชีวนะบ่อย ๆ แต่ไม่ครบจำนวน เช่น ได้ครั้งละ ๔-๕ เม็ด จะไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคได้หมดสิ้น เชื้อจะหยุดเจริญเติบโตชั่วขณะหนึ่ง อาการของโรคจะดีขึ้น พอหยุดรับประทานยาเชื้อก็กลับเจริญขึ้นมาอีกและดื้อต่อยาเดิมด้วย ต้องเปลี่ยนไปใช้ยาตัวใหม่หรือใช้ยาเดิมในขนาดรับประทานที่สูงขึ้น นอกจากนี้ **การใช้ยาปฏิชีวนะ ไม่ครบจำนวน โดยเฉพาะในเด็ก** อาจนำไปสู่การเป็นโรคร้ายแรงที่คาดไม่ถึงได้ เช่น **โรคหัวใจรู-มาติค ลิ้นหัวใจรั่ว โรคไต** เป็นต้น โรคนี้มีสาเหตุมาจากการเจ็บคอเนื่องจากเชื้อบักเตรีชนิดหนึ่งคือ เชื้อ beta-hemolytic streptococci แล้วได้รับยาปฏิชีวนะไม่ครบจำนวน ดังนั้นผู้ที่เจ็บคอมาก คอแดง ควรไปพบแพทย์ดีกว่าที่จะซื้อยารับประ-ทานเอง แพทย์ผู้ชำนาญจะบอกได้ทันทีจากการดูการอักเสบในคอว่าเนื่องมาจากเชื้อตัวนี้หรือไม่ ถ้าใช่ก็จำเป็นต้องรับประทานยาปฏิชีวนะติดต่อกัน ๑๐ วัน

เมื่อพูดถึงยาปฏิชีวนะ ก็ใคร่ขอเตือนท่าน ที่ชอบเก็บยาประเภทนี้ไว้รับประทานนาน ๆ เช่น ไปพบแพทย์ได้ยาปฏิชีวนะมาสำหรับรับประทาน ๖-๑๐ วัน ครั้นรับประทานมาได้ ๓ วัน รู้สึกสบายดีแล้ว โรคหายก็เบื่อที่จะรับประทานยาต่อไป และคิดอย่างประหยัดว่าเก็บยานี้ไว้สำหรับไม่สบายครั้งต่อไปที่มีอาการเหมือน ๆ กันนี้ **ยาปฏิชีวนะเป็นยาที่มีอายุ ถ้าเก็บไว้จนยาหมดอายุแล้วยานั้นก็จะไม่มีประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อเลย** ซ้ำร้ายยาปฏิชีวนะบางชนิด เช่น เตตร้า (tetracycline) ถ้าหมดอายุแล้วรับประทานเข้าไปจะทำให้เป็นพิษต่อไต มีอาการทั่วไปคล้ายคนเป็นโรคไต แต่อาการจะหายไปภายใน ๑/๒-๑ เดือน ถ้ารู้ตัวและหยุดยาทัน แต่ก็มีบางรายที่เสียชีวิตเนื่องมาจากการกินยาเตตร้าไซคลินที่หมดอายุ การใช้ยาปฏิชีวนะกันอย่างพร่ำเพรื่อนี่เองที่ทำให้เกิดเชื้อดื้อยา ซึ่งยากแก่การรักษา เช่น แต่ก่อนนี้คลอแรมเป็นยาที่ใช้ได้ผลดีมากในการรักษาไทฟอยด์ แต่ปัจจุบันนี้ใช้ไม่ได้ผลแล้ว ต้องเปลี่ยนไปใช้ยาอื่นต่อไป ซึ่งก็คงจะเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ถ้าการใช้ยาปฏิชีวนะยังคงเป็นอยู่ในลักษณะนี้เรื่อย ๆ ไป

นอกจากยาชุดแก้หวัดแล้ว ที่ขายดีมาก ๆ ก็คือ **ยาชุดแก้ปวดเมื่อย หรือยาหมอนวด** ตามชนบทหรือตามแหล่งที่มีผู้ใช้แรงงานอาศัยอยู่มาก ยาชุดชนิดนี้จะขายดีเป็นพิเศษ ยาชุดแก้ปวดเมื่อยนี้มีหลายชนิดด้วยกัน มีตัวยาต่าง ๆ ชนิดกัน ส่วนใหญ่จะเป็นยาเฟนนิลบิวตาโซน (phenylbutazone) **ซึ่งรู้จักและเรียกกันทั่ว ๆ ไปว่า "บิวต้า" นอกจากนี้ก็มียาสเตียรอยด์ เช่น เพร็ดนิโซโลน** (prednisolone) **ซึ่งรู้จักกันทั่ว ๆ ไปว่า "เพร็ด"** ปัจจุบันมีอีกชนิดหนึ่งจัดเข้าในยาชุดแก้ปวดเมื่อยด้วย คือ **อินโดเมตาซิน** (indomethacin) **เรียกกันสั้น ๆ ว่า "อินโด"** ยาทั้ง ๓ ตัวที่กล่าวมาแล้วนี้มีอันตรายมากถ้าใช้พร่ำเพรื่ออย่างไม่ถูกต้องและโดยไม่มีความจำเป็น ที่เห็นชัดคือ มันกัดกระเพาะ ทำให้กระเพาะลำไส้ทะลุได้ง่าย ๆ ผู้ที่ใช้ยาชุดแก้ปวดเมื่อย หรือยาชุดหมอนวดเหล่านี้เป็นประจำ ควรจำให้มั่นว่า อย่ารับประทานเวลาท้องว่าง ถ้าไม่มีอะไรจริง ๆ จะรับ-ประทานพร้อมนมหรือน้ำสักแก้วหนึ่งก็ยังดี และจงหมั่นสังเกตสีของอุจจาระ ถ้ามีสีน้ำตาลคล้ำหรือสีดำแสดงว่ามีเลือดออกในกระเพาะ ซ้ำร้ายยา "เพร็ด" จะทำให้คนไข้ไม่รู้สึกเจ็บ คนไข้จึงไม่รู้ตัวว่าในกระเพาะมีแผล จนกระทั่งเลือดออกมากแล้วจึงทราบ ซึ่งบางครั้งก็สายเกินไปแล้วที่จะเยียวยา

ยาชุดทั้งหลายเวลานี้เกือบทุกชนิดจะต้องมียาประเภทสเตียรอยด์ ที่เรียกกันว่า "เพร็ด" (prednisolone) หรือ "เดคซ่า" (dexamethasone) อยู่ด้วยหนึ่งเม็ด ไม่ว่าจะเป็นยาชุดแก้แพ้ แก้หอบหืด แก้ปวดเมื่อย แก้คัน โรคผิวหนัง ยาชุดอ้วน ยาชุดรักษาแผลตะปูตำ ฯลฯ **ยาสเตียรอยด์นี้ความจริงเป็นยาควบคุมพิเศษจะขายได้เฉพาะเมื่อมีใบสั่งแพทย์เท่านั้น** แต่การควบคุมทำได้ยากมาก เนื่องจากตามร้านกาแฟ ร้านขายของชำ หรือขายกาแฟ หรือขายก๋วยเตี๋ยว ก็มักจะมียาชุดพวกนี้ไว้บริการแก่ชาวบ้านด้วย ที่น่าเป็นห่วงคือ ผู้บริโภคเองมีส่วนมาก ๆ ที่สนับสนุนให้ยังคงมีการขายยาชุดกันอยู่ แม้กระทรวงสาธารณสุขจะได้พยายามกวดขันจับกุม แต่ก็เหมือนจับปูใส่กระด้ง ทำไมจึงว่าผู้บริโภคสนับสนุนให้มีการขายยาชุดที่มีสเตียรอยด์เป็นส่วนประกอบ ก็เพราะยาสเตียรอยด์กินแล้วทำให้คนไข้รู้สึกสบาย รู้สึกดีขึ้น คนไข้ก็ติดใจ อาการของโรคบรรเทาลงจริงในระยะแรก แต่ใช่ว่ามันจะไปแก้สาเหตุของโรคหรือก็เปล่าทั้งสิ้น เพียงแต่มันไปปิดบังอาการ ทำให้คนไข้ไม่ค่อยรู้สึกเท่านั้น แท้จริงโรคยังคงอยู่และอาจเลวลงด้วยซ้ำ ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจนักที่พบว่า ตามโรงพยาบาลต่าง ๆ ซึ่ง

มีคนไข้เข้ามารับการรักษาด้วยอาการต่าง ๆ กัน จากการซักประวัติได้ทราบว่าส่วนหนึ่งนั้น อาการหรือความยุ่งยากที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากการซื้อยาชุดซึ่งมีสเตียรอยด์เป็นส่วนประกอบ รับประทานติดต่อกันมาเป็นเวลานาน ผลเสียหรืออันตรายที่เกิดจากยาสเตียรอยด์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นทันทีทันควัน ไม่เหมือนการแพ้ยาฉีดเพนนิซิลิน ซึ่งอาจช้อคตายทันทีได้ จึงยากที่จะอธิบายหรือทำให้ประชาชนเชื่อถือว่ามันมีอันตรายมากจริง เพราะดังที่กล่าวแล้วว่า ยาประเภทนี้มีฤทธิ์ทำให้ความรู้สึกดี กินอาหารได้ การเจ็บปวดจากการอักเสบทุเลาลงในระยะแรก แต่ถ้าใช้ติดต่อกันไปเรื่อย ๆ นานเข้าผลร้ายต่าง ๆ ก็จะติดตามมา **ผลร้ายที่ตามมาภายหลังการใช้ยาชุดซึ่งมียา "เพร็ด" หรือ "เดคซ่า" อยู่ด้วยคือ:-**

๑. กระเพาะทะลุ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ต้องมาหาแพทย์ เป็นกรรมของแพทย์ที่ต้องเยียวยาต่อไป

๒. ร่างกายอ่อนแอ ติดโรคง่าย มีเชื้อราขึ้นตามบริเวณที่อับชื้น เช่น ขาหนีบ ช่องคลอดบ่อย ๆ จนสงสัยต้องมาหาแพทย์ หรือคนเป็นโรคอะไรมาอยู่ใกล้ ก็ติดโรคเขาได้ง่าย ๆ

๓. ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานหรือมีความโน้มเอียงที่จะเป็นอยู่แล้ว แต่อาการยังไม่ปรากฏ พอกินยาชุดที่มีสเตียรอยด์อยู่เข้าไปไม่เท่าไร อาการเบาหวานก็จะปรากฏ ผู้ที่เป็นอยู่แล้วระดับน้ำตาลก็จะสูงขึ้น จนยาที่กินอยู่ไม่สามารถควบคุมได้ เพราะยาสเตียรอยด์จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นมาก

๔. ยานี้จะไปเพิ่มการทำลายโปรตีนในร่างกาย ใช้นาน ๆ ไป แขนขาจึงลีบเล็ก ในเด็กก็ทำให้ไม่โต เพราะมันยับยั้งการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เป็นแผลก็หายช้า

๕. ถ้ากินติดต่อกันไปนาน ๆ เข้า กระดูกจะผุ โดนอะไรนิดอะไรหน่อยก็หักเอาง่าย ๆ

๖. อ่อนเปลี้ยเพลียแรง เพราะยานี้มีผลทำให้ร่างกายสูญเสียโปตัสเซียม

นี่เป็นตัวอย่างผลร้ายที่ตามมาจากการใช้ยาสเตียรอยด์ ผลร้ายอื่น ๆ ยังมีอีกมาก **อันที่จริงสเตียรอยด์เป็นยาที่มีสรรพคุณดีจริง แต่จะอันตรายมากถ้าใช้ผิดหรือใช้โดยไม่จำเป็น** ปกติแพทย์ผู้ชำนาญเองยังรั้งรอ และยั้งคิดก่อนใช้ยานี้ และมักเก็บไว้ใช้เป็นยาตัวสุดท้ายเมื่อทดลองใช้ยาอื่นที่อันตรายน้อยกว่าไม่ได้ผลแล้ว อีกอย่างหนึ่ง **ยาสเตียรอยด์ทั้งเพรดนิโซโลนและ**

เดคซ่าเมตาโซนเป็นยาควบคุมพิเศษ จะขายได้ต่อเมื่อมีใบสั่งแพทย์เท่านั้น ถ้าร้านใดขายอย่างอิสระเสรีก็เป็นการท้าทายกฎหมาย สมควรที่จะสนับสนุนให้เขากระทำผิดกฎหมายต่อไปหรือ?

การจะห้ามไม่ให้ซื้อยาชุดใช้นั้นคงจะยาก เพราะเวลาเจ็บป่วยขึ้นมา คนไข้มักคิดถึงเถ้าแก่หรือคนขายยามากกว่าคิดถึงหมอหรือโรงพยาบาล นอกจากจะเจ็บหนักมากหรือรักษาตัวเองไม่ได้แล้วนั่นแหละจึงคิดถึงหมอ ซึ่งเป็นเรื่องที่ช่วยไม่ได้เพราะสภาวะแวดล้อมและฐานะทางเศรษฐกิจบีบบังคับให้เป็นไปเช่นนั้น คนซื้อชอบยาชุดเพราะหาซื้อง่าย สะดวกรวดเร็วไม่ต้องต่อคิว และดูเหมือนว่าราคาถูกเพราะชุดหนึ่งมีหลายเม็ด คนขายก็ชอบเพราะกำไรดี ร้านไหนมียาชุดหน้าตาแปลก ๆ กินแล้วสบาย (เชื่อได้เลยว่ามีเพร็ดนิโซโลนหรือเดคซ่าเมตาโซนแน่ ๆ) คนไข้ติด ก็สามารถตั้งราคาได้ตามใจชอบ กำไรนั้นเป็นค่าวิชาที่อุตส่าห์คิดว่าจะเอายา อะไรมาประกอบกันเป็นยาชุดรักษาโรคนั้นโรคนี้ได้ คนไข้กินแล้วจะมีผลเสียอะไรนั้นไม่ใช่เรื่องที่เขาจะต้องรู้หรือจะต้องรับผิดชอบ คนขายบางคนไม่รู้จริง ๆ ว่าสเตียรอยด์มีผลเสียอย่างไร เพียงจัดยาไปตามอย่างที่เขาจัด ๆ กันมาเท่านั้น กรรมจึงตกอยู่กับผู้ซื้อ โดยที่ทั้งผู้ซื้อ

และผู้ขายก็ไม่รู้พอ ๆ กัน ยาชุดทำให้การใช้ยาในเมืองไทยผิดพลาดเป็นอันมาก เป็นปัญหาทางด้านสาธารณสุขที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือกันแก้ไข ทั้งรัฐบาล ผู้ผลิตยา และประชาชนผู้ใช้ยาเอง

ข้อควรระวังในการใช้ยาชุด คือ

๑. หากจะใช้ยาชุดครั้งละ ๒-๓ ชุดไม่ควรใช้ยาชุดที่มียาปฏิชีวนะหรือยาฆ่าเชื้อชนิดอื่น ๆ ปนอยู่ด้วย เพื่อตัดปัญหาการดื้อยาในภายหลัง

๒. ไม่ควรใช้ยาชุดที่มียาสเตียรอยด์คือ "เพร็ด" หรือ "เดคซ่า" ร่วมอยู่ด้วย แต่จะรู้ได้อย่างไร ว่ายาที่เขาจัดให้เป็นยาสเตียรอยด์หรือไม่ เพราะโรงงานหลายแห่งตอกยาเม็ดสเตียรอยด์ทั้ง "เพร็ด" และ "เดคซ่า" ออกมาหลายรูปแบบ เม็ดสีต่าง ๆ รูปร่างต่าง ๆ กัน จนแม้แพทย์หรือเภสัชกรเองบางครั้งก็ไม่สามารถยืนยันได้แน่นอนจากการดูเม็ดยาอย่างเดียว ดังนั้นวิธีง่าย ๆ คือ บอกคนขายยาว่าเราไม่ต้องการยาสเตียรอยด์ "เพร็ด" หรือ "เดคซ่า" ในยาชุด เพราะรู้สึกกลัวผลร้ายที่จะตามมา คนขายบางคนอาจไม่รู้ว่าสเตียรอยด์มีผลอย่างไร เราก็

ถือโอกาสบอกเล่าให้รู้เสียเลยก็จะเป็นประโยชน์ต่อคนอื่น ๆ ทั้งยังเป็นการช่วยให้คนขายไม่ต้องทำบาปกับลูกค้ารายต่อ ๆ ไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์อีกด้วย

๓. เมื่อซื้อยาชุด ถ้ามีโอกาสควรสอบถามชื่อยาจากทางร้าน และจดจำไว้ เมื่อมีโอกาสพบสนทนากับแพทย์ เภสัชกร หรือผู้รู้เรื่องยาจะได้สอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับยานั้น ๆ ได้

ท่านถาม - เราตอบ

ทราบว่าได้มีการใช้ยาสเตียรอยด์ (steroid) มาเป็นส่วนประกอบในยาชุด ทำให้อ้วน จะได้ผลจริงหรือ? มีข้อเสียอย่างไร?

ยาชุดอ้วนที่มีขายในตลาดเวลานี้ รู้จักกันในชื่อว่า "ยาผัวเมีย" บ้าง "ยาชุดกำลังห้า" บ้างนั้น ส่วนประกอบนอกจากจะมียาบำรุงพวกเหล็ก ไวตามิน และเกลือแร่ต่าง ๆ รวมทั้งยากระตุ้นให้อยากอาหารพวกไซโปรเฮปตาดีน (cyproheptadine) แล้ว มักจะมียาสเตียรอยด์เป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยหนึ่งเม็ดเสมอ ซึ่งอาจจะเป็น "เพรด" หรือ เดคซ่า" ก็ได้ ยานี้จะช่วยทำให้รับประทานได้มากขึ้น เจริญอาหาร และยังทำให้ร่างกายเก็บน้ำและเกลือแร่ไว้ในร่างกายมากขึ้น น้ำหนักจะเพิ่มขึ้น เจ้าตัวเองก็คิดว่าอ้วนขึ้น หารู้ไม่ว่านั่นเป็นการบวม

น้ำมากกว่า ถ้าใช้เพร็ดนิโซโลนจะทำให้บวมมากกว่าใช้เดคซ่า-เมตาโซน คนซื้อมักชอบใจชมเชยว่ายาเขาดีจริง อ้วนเร็วทันตาเห็น แต่ถ้าสังเกตจะเห็นว่าการอ้วนจากยาสเตียรอยด์นี้ดูแปลก หน้าจะกางกลมเหมือนพระจันทร์ ภาษาอังกฤษเรียกว่า Moon Face ดูเผิน ๆ คล้ายว่าอ้วน แต่แขนขากลับลีบเล็ก หลังมีโหนกขึ้นมาเนื่องจากมีไขมันมาสะสมบริเวณนั้น ลองหลับตานึกถึงคนหน้ากลม หลังโหนก ขาลีบ คงไม่ใช่ความอ้วนที่น่าพิสมัยนักมิใช่หรือ และถ้ายังขืนคิดว่าตัวเองสวยขึ้น ติดใจกินยาพวกนี้ติดต่อกันนาน ๆ แล้วละ จะต้องได้พบกับอาการต่าง ๆ อันเป็นผลเสียเนื่องมาจากยาสเตียรอยด์ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นอย่างแน่นอน

ที่กล่าวว่าเมื่อเป็นหวัดไม่จำเป็นต้องรับประทานยาก็หายเองได้นั้นเป็นความจริงเพียงใด ยาปฏิชีวนะจำเป็นหรือไม่ในการรักษาหวัด และในระหว่างเป็นหวัดควรปฏิบัติตนอย่างไร ?

เมื่อเป็นหวัดโดยไม่มีอาการเจ็บคอนั้น ไม่จำเป็นจะต้องใช้ยาปฏิชีวนะ เพราะยาปฏิชีวนะไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสซึ่งเป็น

สาเหตุของการเป็นหวัดได้ เชื้อไวรัสนั้นมีอายุของมันราว ๑–๒ สัปดาห์ แล้วก็จะหายไปเองได้แม้จะไม่ได้ใช้ยาอะไรเลย ที่เรียกๆ กันว่า "ยาแก้หวัด" นั้นเป็นยาที่ไปช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ ที่มีในระหว่างเป็นหวัด เช่น มีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว ก็ให้รับประทานยาลดไข้แก้ปวด ซึ่งส่วนใหญ่ก็ใช้แอสไพรินบ้าง พาราเซทตามอล (paracetamol) บ้าง มีน้ำมูกไหลก็ใช้ยาลดน้ำมูกทำให้น้ำมูกแห้ง ซึ่งได้แก่ยาแก้แพ้ เช่น คลอเฟนนิรามีน (chlorpheniramine) คัดจมูกก็ใช้ยาลดการคั่งของจมูก (decongestant) ซึ่งมีทั้งยาเม็ดรับประทานและยาพ่นจมูก เป็นยาที่ทำให้เส้นเลือดหดตัว หายใจสะดวกขึ้น นอกจากนี้อาจให้ไวตามินซีร่วมด้วย ซึ่งก็ไม่ได้ให้ประโยชน์อะไรนัก ปัจจุบันในท้องตลาดมียาซึ่งมีส่วนประกอบของยาลดไข้ ยาลดน้ำมูก ยาลดการคั่งในจมูก และไวตามินซีตอกรวมกันเป็นเม็ดเดียวกัน ขายเป็น "ยาแก้หวัด" มากมายหลายชนิดในชื่อการค้าต่าง ๆ กัน เช่น Decolgen®, Neozep®, Coricidin-D®, Chlortab®, Naldecol® เป็นต้น **อย่างไรก็ตามสิ่งที่จะช่วยให้หายหวัดเร็วขึ้น คือ การพักผ่อน และดื่มน้ำมาก ๆ ทำร่างกายให้อบอุ่น** ซึ่งจะเป็นยาขนานที่ดีที่สุด ถ้าอาการไม่ดีขึ้นเลยใน ๑ สัปดาห์ ควรไปพบแพทย์ เพราะอาจมีโรคอื่นแทรกซ้อน

สิ่งสุดท้ายที่อยากเน้นคือ เมื่อเป็นหวัดและต้องการใช้ยา **กรุณาอย่าถามหาซื้อยาชุดแก้หวัด** เพราะท่านจะได้ยาครอบจักรวาลซึ่งเหมือนการเหวี่ยงแห และมีโอกาสมากที่จะได้ยาชุดที่มียา "เพร็ด" หรือ "เดคซ่า" อยู่ด้วย ท่านเป็นหวัดย่อมรู้อาการของตัวท่านเองดีก็จงเรียกหาซื้อยาเฉพาะที่บรรเทาอาการนั้น เช่น **ลดไข้เรียกหาแอสไพริน หรือพาราเซทตามอล ลดน้ำมูกเรียกหาคลอเฟนนิรามีน** เป็นต้น แล้วท่านจะได้ยาในราคาที่ถูกกว่าการซื้อยาชุดมาก แต่ในกรณีของเด็กที่มีไข้สูงมาก ให้นึกถึงว่าเด็กอาจเป็นไข้เลือดออก ไม่ควรใช้แอสไพรินเป็นยาลดไข้

ถ้าเจ็บคอ คอแดง จะใช้ยาอะไรดี ?

ที่ถูกต้องที่สุดคือ การไปพบแพทย์ แต่บางครั้งและสำหรับบางคนไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำเช่นนั้นได้ก็ต้องพึ่งร้านขายยา เมื่อมีอาการเจ็บคอ คอแดง ก็แสดงว่าอาจมีการติดเชื้อบักเตรีที่คอ จำเป็นต้องได้รับยาปฏิชีวนะไปฆ่าเชื้อ ซึ่งอาจจะเป็นเพนนิซิลิน วี (penicillin-V) ๒๕๐ มิลลิกรัม หรือแอมพิซิลิน (ampicillin) ๒๕๐ มิลลิกรัม หรือเตตร้าไซคลิน (tetracycline)

๒๕๐ มิลลิกรัม กินวันละ ๔ ครั้งติดต่อกันอย่างน้อยที่สุด ๓-๔ วัน หรือถ้าแพ้ยาปฏิชีวนะทั้ง ๓ ชนิดนี้ ก็อาจใช้อีรีโธรมัยซิน (erythromycin) แทนก็ได้ การกินยาปฏิชีวนะอย่าใช้เพียง ๔-๕ เม็ด พออาการหายก็หยุดยาเลยนั้นไม่ได้เพราะเชื้ออาจยังถูกฆ่าตายไม่หมด ทำให้กลับเป็นใหม่อีก และยังเป็นการสร้างปัญหาเชื้อต้านยาให้เกิดขึ้นพลอยทำให้คนอื่นเดือดร้อนไปด้วย

สำหรับเด็ก ถ้าเจ็บคอ, คอแดง ควรพาไปพบแพทย์ดีที่สุด เพราะดังที่กล่าวแล้วว่าการเจ็บคอในเด็กอาจเป็นสาเหตุนำไปสู่การเป็นโรคร้ายแรงที่คิดไม่ถึงได้ จึงไม่ควรสร้างปัญหาให้เด็กด้วยการรักษาโรคเอง ควรดูแลสุขภาพลูกหรือเด็กในปกครองของท่านให้สมบูรณ์เพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี เป็นอนาคตที่แจ่มใสของบ้านเมืองเรา

ยาอมแก้ไอหรือแก้เจ็บคอนั้นมีตัวยาอะไร? ใช้รักษาหรือบรรเทาอาการดังกล่าวได้จริงหรือ?

คำว่า "ยาอม" ในที่นี้ หมายถึงยาอมที่เข้าตัวยาและขึ้นทะเบียนต่อกระทรวงสาธารณสุขว่าเป็นยาไม่ใช่ลูกอมที่อมให้ชุ่มคอชื่นใจเหมือนยืนอยู่ใกล้น้ำตกอะไรทำนองนั้น ยาอมพวกนี้จะ

มียาปฏิชีวนะหรือตัวยาฆ่าเชื้อชนิดอื่น ๆ เป็นตัวยาสำคัญ เช่น dequalinium chloride (Anginova®, Sentril®, Dequadin®); tyrothricin (Tyrozets®); cetylpyridinium chloride (Cepacol®); chlorhexidine (Hibitane®) เป็นต้น ยาฆ่าเชื้อจากยาอม นี้อาจช่วยทำลายเชื้อโรค บริเวณคอได้บ้าง ก็จริงอยู่ แต่ถ้าเจ็บคอมีคอแดงแล้ว อย่างไรเสียก็ต้องกินยาปฏิชีวนะ จะเอาแต่อมอย่างเดียว คงไม่ได้แน่

นอกจากตัวยาสำคัญซึ่งเป็นตัวยาฆ่าเชื้อแล้ว ยาอมบางชนิดจะมียาชาบ้างเล็กน้อย ยาชามีประโยชน์ช่วยบรรเทาอาการระคายคออันอาจเนื่องมาจากการแพ้สารบางอย่าง ช่วยระงับอาการคันคอ ทำให้ไอน้อยลงหรือหยุดไอได้ ยาชาที่ใช้ใส่ในยาอมคือ benzocaine ซึ่งมีในยาอมหลายชนิด เช่น Anginova®, Hibitane®, Tyrozets® เป็นต้น บางคนไม่ชอบยาอมที่มียาชาเป็นส่วนผสมโดยอ้างว่าทำให้ชาไม่รู้สึกรส กินอาหารแล้วไม่อร่อย แต่บางคนกลับนิยมว่าระงับอาการระคายคอได้ดี ทั้งนี้ก็แล้วแต่ "ลางเนื้อชอบลางยา"

นอกจากตัวยาฆ่าเชื้อ, ยาชาแล้ว ในยาอมก็จะต้องมีสารแต่งกลิ่นแต่งรสทั้งหลาย น้ำตาลเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ถ้ายาอมไม่



หวานคงไม่มีใครอยากอม สารแต่งกลิ่นรสก็มีเมนทอล (Menthol), ยูคาลิปตอล (Eucalyptol) ทำให้ชุ่มคอชื่นใจ บางชนิดก็มีชะเอม ช่วยให้ชุ่มคอดีไม่เลว กลิ่นรสของยาอมมีส่วนสำคัญในการจะทำให้คนนิยมใช้แค่ไหน เพราะถ้าพูดกันจริง ๆ แล้วคุณค่าทางการรักษาของยาอมนั้นมีน้อยมาก สู้กินยาเข้าไปจะดีเสียกว่า แต่บางคนก็ซื้อมาอมเล่นแก้ระคายคอ อมให้ชุ่มคอแก้คอแห้ง อมดับกลิ่นปากบ้าง ซึ่งล้วนแต่มีเหตุผลต่างกันไป แต่ท้ายสุดสิ่งที่เหมือนกันคือเสียเงิน จะมีใครสักคนคิดไหมว่าได้ประโยชน์คุ้มค่าเงินที่เสียไปหรือไม่ ?

ยาชุดหมอนวดเป็นยาประเภทใด มีอันตรายหรือไม่ ? อย่างไร ?

ส่วนใหญ่ยาชุดหมอนวดหรือยาชุดแก้ปวดเมื่อยนั้น จะประกอบด้วยยาแก้ปวด ลดอักเสบ พวกเฟนนิลบิวตาโซน (phenylbutazone) หรือที่รู้จักกันว่า "บิวต้า" ๑ เม็ด อาจมียาสเตียรอยด์ "เพร็ด" หรือ "เดคซ่า" ๑ เม็ด นอกจากนี้อาจมียากล่อมประสาท เช่น ไดอะซีแปม (diazepam) อีก ๑ เม็ด เพราะยากล่อมประสาท ไดอะซีแปม มีฤทธิ์คลายการเกร็งตัวของ

กล้ามเนื้อได้เช่นเดียวกัน นอกจากนี้อาจมีแอสไพรินหรือพารา-เซทตามอลร่วมด้วยในยาชุดนั้น

การปวดเมื่อย กล้ามเนื้อนั้นเป็น เพราะออกแรงหรือออกกำลังกายมากเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งแข็งและตึง เลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อบริเวณนั้นไม่พอ ขาดออกซิเจน และมีของเสียสะสมอยู่บริเวณนั้นทำให้ปวด ถ้านวดหรือกินยาให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายความแข็งตึงลง เลือดก็จะมาเลี้ยงได้มากขึ้น นำออกซิเจนมาให้และพาของเสียบริเวณนั้นซึ่งเป็นตัวการทำให้รู้สึกปวดออกไป คนเรามีวิธีแก้ปวดเมื่อยกันได้หลายอย่าง นับแต่การช่วยตัวเองด้วยการบริหารดัดตน (ด้วยท่าที่ถูกต้อง) หรือแก้เมื่อยด้วยการลงอ่างอาบน้ำ หรือถ้ามีลูกหลานบริวารมากก็ให้บีบนวดให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นคลายตัว อาจนวดเฉย ๆ หรือมีน้ำมันถูนวด เช่น ยาหม่อง น้ำมันระกำ ซึ่งเมื่อถูนวดกับร่างกายก็เกิดความร้อนขึ้น ทำให้เส้นเลือดบริเวณนั้นขยายตัว เลือดมาเลี้ยงได้ดีขึ้น นอกจากนี้ในน้ำมันถูนวดหรือยาหม่องยังมีตัวยาลดการปวดและการอับเสบร่วมอยู่ด้วย บางคนไม่นิยมการดัดตนหรือถูนวดชอบกินยามากกว่า อ้างว่าได้ผลเร็ว ประเภทนี้แหละที่ส่งเสริมยาชุดแก้ปวดเมื่อยหรือยาชุดหมอนวดให้ขายดีอยู่เวลานี้

ยาในยาชุดหมอนวดที่กล่าวข้างต้น คือ **เฟนนิลบิวตา-โซน** นั้น ถ้าใช้เป็นครั้งคราวในระยะสั้น ๆ ก็ไม่มีอันตรายมากมายนัก ถ้ารับประทานอย่างถูกต้อง **แต่ถ้าใช้ติดต่อกันนาน ๆ อาจทำให้กระเพาะทะลุ มีเลือดออก และทำให้ไขกระดูกไม่สร้างเม็ดเลือด** ร้ายแรงถึงตายได้ง่าย ๆ อันที่จริงยานี้เป็นยา**ควบคุมพิเศษ คือต้องขายตามใบสั่งแพทย์เท่านั้น** ฉะนั้นเท่าที่ขายกันอย่างเสรีเวลานี้เป็นการผิดกฎหมาย ไม่สมควรที่ประชาชนเต็มขั้นจะให้การสนับสนุน ส่วนอันตรายของยา "เพร็ด" นั้นได้กล่าวไว้ในบทความข้างต้นแล้ว

ผู้ที่ใช้ยา ชุดหมอนวด นี้มักเป็น กรรมกรซึ่ง ทำงานหนักมักปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบ่อย ๆ จึงต้องหาซื้อยาชุดชนิดนี้รับประ-ทานเสมอซึ่งเป็นการเสี่ยงอันตรายมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ (เกิน ๖๐ ปีขึ้นไป) ยิ่งต้องระวังให้มากเพราะเกิดอันตรายได้ง่ายและบ่อยกว่า ผู้ที่ปวดเมื่อยเป็นประจำ ควรใช้วิธีอื่น เช่น ดัดตน ถูนวด สลับไปกับการกินยา เพื่อจะได้ไม่ต้องกินยาบ่อยเกินไป และควรเปลี่ยนชนิดของยาที่ใช้ มาใช้พาราเซทตามอลแทนในขนาดสูง (๑,๐๐๐ มิลลิกรัม หรือ ๒ เม็ดทุก ๔ ชั่วโมง) ก็จะช่วยบรรเทาอาการและลดอันตรายอันจะเกิดจากยาเฟนนิลบิวตาโซนได้

ยาซอง

ยาซอง เป็นยาผงบรรจุมาในซอง ไม่ได้ตอกเป็นเม็ด หรือบางชนิดก็ตอกเป็นเม็ดใส่ซอง ราคาถูก และซื้อหาได้ทั่วไป ไม่เฉพาะแต่ร้านขายยาเท่านั้น ยาซองนี้ขายดีมาก ทำกำไรมหาศาลให้บริษัทผู้ผลิต ร้านขายยาทั่วไปต้องซื้อหามาไว้บริการลูกค้า แม้จะได้กำไรน้อย หรือแทบไม่ได้เลยก็ตาม ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ลูกค้าผิดหวัง โดยที่เขาหวังว่าลูกค้าจะซื้อยาหรือสินค้าอื่นในร้านไปด้วย ยาซองเท่าที่มีขายในท้องตลาดเวลานี้ส่วนใหญ่เป็นพวกยาแก้ปวด ลดไข้ ซึ่งมีมากมายหลายชื่อต่าง ๆ กัน มียาปฏิชีวนะฆ่าเชื้อบ้าง แต่ไม่มากนัก


คาบกระดูก
เครื่องหมายการค้า
สรรพคุณ :
แก้เด็กจู้จี้ ขี้งอแง เวลาคุณแม่ทั้งหลาย

ยาซองที่ใช้ลดไข้แก้ปวดประกอบด้วยตัวยาอะไรบ้าง ?

ยาลดไข้แก้ปวดบรรจุในซอง เท่าที่มีในท้องตลาดแบ่งเป็น ๓ ชนิดคือ

๑. เป็นส่วนผสมของแอสไพริน (Aspirin), ฟีนาเซติน (Phenacetin) และแคฟเฟอีน (Caffeine) เหมือนกับยาเม็ดสีชมพูหรือที่เรียกกันว่า เอพีซี (APC) นั่นเอง โดยมีตัวยาแอสไพรินอยู่ซองละประมาณ ๒๒๕-๔๕๐ มิลลิกรัม ชื่อทางการค้าของยานี้คือ

๑) ยาทัมใจ
๒) ยาบวดหาย
๓) ยาเอ เอน ที (A.N.T.)
๔) ยาแก้ปวดบูรา
๕) ยาลดปวดตราหัวสิงห์
๖) ยาประสระนอแรด
๗) ยาไฮเป๊กซ์
๘) ยาไวคุล
๙) ยาซาลาไพริน

๑๐) ยาตราไก่

๑๑) ยาบรรเทาปวดถ้วยทอง

๒. มีแอสไพรินตัวเดียว คือ

๑) ยาแก้เด็กตัวร้อนตราหัวสิงห์ มีแอสไพริน ๓๐๐ มิลลิกรัม

๒.) ยาไวคุลเด็ก มีแอสไพริน ๗๕ มิลลิกรัม

๓. มีพาราเซทตามอลตัวเดียว ขนาดบรรจุ ๓๐๐ มิลลิ-กรัม คือ

๑) ยาผงเด็ก คาอูลิน (ซองสีเทา)

๒) ยาหมอเบบี้

ยาซองประเภทใดที่ประชาชนนิยมใช้กันมาก เพราะเหตุใด?

ยาซองชนิดที่มีส่วนผสมของแอสไพริน ฟีนาเซติน และแคฟเฟอีนเป็นที่นิยมมาก ทำให้ผู้ผลิตร่ำรวยเป็นล้าน ๆ เพราะ

๑. ราคาถูก ซองละหนึ่งสลึง (๒๕ สตางค์) ใช้ได้ผลดีในการบรรเทาอาการปวดลดไข้เหมาะกับสภาวะเศรษฐกิจของบ้านเรา ผู้มีรายได้น้อยได้อาศัยยานี้บรรเทาอาการชั่วครั้งชั่วคราว

ชื่อยาก็เป็นที่คุ้นเคยมานาน ซื้อหาก็ง่ายและสะดวก ไม่ต้องพึ่งคนขายยาให้จัดยาชุดซึ่งมีราคาแพงกว่า **ถ้าใช้บรรเทาอาการเป็นครั้งคราวก็ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง** แม้ว่ายานี้จะไม่ใช่ยาที่ดีที่สุดก็ตาม

๒. นอกจากราคาถูกแล้ว ยานี้ยังรับประทานง่าย ที่ปฏิบัติกันทั่ว ๆ ไปนั้น เขาเทใส่ปากกลืนได้โดยไม่ต้องใช้น้ำ ยาที่สัมผัสกับปากอาจทำให้เกิดแผลในปากได้ง่าย เมื่อลงไปถึงกระเพาะโดยไม่มีน้ำช่วยเจือจาง ก็ทำให้คลื่นไส้อาเจียนได้ใช้บ่อย ๆ เข้าก็เกิดแผลในกระเพาะ มีอาการปวดท้อง เลือดออกทางอุจจาระ อาเจียนเป็นเลือด เป็นต้น

๓. บางคนใช้ยาซองนี้เพราะความเคยชิน โดยไม่ได้มีไข้หรือปวดเมื่อยแต่อย่างใด แต่จะต้องกินยาทุกวัน มิฉะนั้นจะหงุดหงิดไม่สบายใจ ประเภทนี้แหละที่ทำกำไรมหาศาลให้ผู้ผลิต เพราะอุดหนุนกันทุกวันวันละ ๓–๕ ซอง วันละบาทสองบาทก็จริงอยู่ แต่ถ้าใช้เป็นปีจะเป็นเงินสักเท่าไร นอกจากเสียเงินแล้วยังเสียสุขภาพในภายหลังอีกด้วย อันตรายที่เกิดจากการใช้ยาประเภทนี้ติดต่อกันนาน ๆ เช่น ทำให้เป็นโรคกระเพาะ โรคไต เป็นต้น หลักฐานนี้เพิ่งปรากฏชัดในภายหลัง แต่โรค

ต่าง ๆ นี้จะค่อยเป็นค่อยไป ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน ผู้ใช้ยาจึงไม่ค่อยสนใจหรือไม่ค่อยเชื่อนัก แม้ว่าบนซองยาเหล่านี้จะมีข้อความเตือนผู้ใช้ไว้ว่า **"ห้ามใช้ติดต่อกันเป็นเวลาเกิน ๑๐ วัน เพราะอาจทำให้เกิดโรคไตได้"** หรือ **"ถ้าใช้ติดต่อกันนาน ๆ อาจทำให้ไตพิการได้"** แต่ข้อความนี้เขียนไว้ด้วยตัวหนังสือที่เล็กมาก ถ้าไม่ตั้งใจดูจริง ๆ แล้วก็จะผ่านตาไปง่ายมาก นอกจากนี้ชาวบ้านใช้ยาเหล่านี้บ่อยเสียจนคิดว่าตนเองรู้จักมันดีแล้ว จะมีสักกี่คนที่จะนั่งอ่านฉลากยาอย่างละเอียดละออ ยิ่งคนแก่ด้วยแล้วจะต้องคว้าแว่นเพื่ออ่านตัวหนังสือจิ๋ว ๆ นั้นย่อมเป็นไปได้ยาก ยิ่งกว่านั้น ผู้ใช้ยาเหล่านี้บางคนอ่านหนังสือไม่ออก เช่นนี้แล้วเขาจะมีโอกาสรู้คำเตือนเหล่านั้นได้อย่างไร

กระทรวง สาธารณสุขเอง ตระหนักดีถึง ปัญหาการ ติดยาซองนี้ แต่ทางออกที่เหมาะสมจะเป็นอย่างไรนั้นคงจะต้องผ่านการไตร่ตรองอย่างรอบคอบเสียก่อน ข้อสำคัญผู้ใช้ยาเองจะต้องตระหนักถึงอันตรายของยา รู้จักเลือกใช้ และวิธีใช้ที่ถูกต้อง อย่าดื้อดึงเมื่อมีผู้ตักเตือน อย่าคิดว่าตัวเองรู้จักยาเหล่านั้นดีแล้ว ควรไต่ถามผู้รู้หรือเภสัชกรประจำร้านยา ทั้งนี้เพื่อช่วยต่อชีวิตของตัวท่านเอง และเพื่อการประหยัดไม่ต้องซื้อยากินโดยไม่มีความจำเป็น

ยาซองที่เป็นยาลดไข้ในเด็กนั้น มีข้อควรระวังในการใช้อย่างไร ?

ที่ควรระวังมากคือขนาดรับประทาน เพราะยาซองเป็นยาผง การกะขนาดให้เด็กรับประทานทำได้ยาก เช่น บนฉลากยาเขียนว่าให้เด็กรับประทานครั้งละ ๑/๔ หรือ ๑/๒ หรือ ๓/๔ ซอง การกะแบ่งผงยาย่อมลำบาก ผู้ปกครองบางคนอาราามตกใจที่ลูกตัวร้อน ก็ไม่ได้อ่านฉลากยาให้ถี่ถ้วน ตัวเองเคยกินขนาดใดก็ให้เด็กกินเท่านั้น บางทีไข้ยังไม่ลดก็โหมยาเข้าไปอีกให้เด็กกินติด ๆ กันในช่วงเวลาที่ห่างกันไม่มากนักก็จะเกิดการสะสมของยาจนเกิดพิษได้ จึงไม่น่าแปลกใจมากนักที่มีเด็กจำนวนมากเสียชีวิตเพราะได้รับยาเกินขนาด สอบถามได้ความว่า ส่วนใหญ่ใช้ยาลดไข้ที่มาในรูปซองทั้งสิ้น จึงเป็นเรื่องที่น่าระวังและไม่ควรเสี่ยงมิใช่หรือ ? แม้ยาซองชนิดนั้นจะบ่งว่าเป็นยาสำหรับเด็กก็ตาม ก็จงระมัดระวังการใช้ อ่านฉลากให้ถี่ถ้วน **การให้ยาควรให้ทุก ๔–๖ ชั่วโมง** อย่าให้ติด ๆ กันหรือถี่จนเกินไปเด็กจะถึงตายได้

สรุปข้อควรระวังในการใช้ยาลดไข้ในเด็กคือ

๑. ยาซองที่มีส่วนผสมของแอสไพริน ฟีนาเซติน และแคฟเฟอีน หรือยาเม็ดสีชมพู (APC) นั้นห้ามใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า ๖ ขวบ

๒. ยาซองที่มีแอสไพรินตัวเดียวนั้น ไม่ควรใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า ๑ ขวบ

๓. ก่อนใช้ยาควรอ่านฉลากยาให้ถี่ถ้วน ดูว่าเด็กอายุเท่าไร ควรใช้ยาขนาดไหน อายุต่างกันขนาดรับประทานก็ต่างกันไป เมื่ออ่านแล้วก็จะแบ่งยาให้ถูกต้อง เด็กเล็กในขวบปีแรกยิ่งต้องระวังให้มากเพราะ จะเกิดพิษได้ง่าย

๔. เด็กที่ตัวร้อนจัด และสงสัยว่าจะเป็นไข้เลือดออกไม่ควรใช้แอสไพรินเป็นยาลดไข้ ควรใช้พาราเซทตามอลแทน

๕. ยาลดไข้พาราเซทตามอลมีขายในรูปยาน้ำเชื่อม ซึ่งมีตัวยา ๑๒๐ มิลลิกรัมใน ๑ ช้อนชา (๕ มิลลิลิตร) การตวงขนาดจะทำได้ง่าย จึงไม่เกิดปัญหาการได้ยาเกินขนาด แต่ข้อเสียคือ ราคาแพงกว่าอย่างซอง

ยาปฏิชีวนะที่เป็นผงบรรจุในซองเท่าที่มีขายเวลานี้มีกี่ชนิด ควรใช้หรือไม่ เพราะเหตุใด ?

เท่าที่มีขายในท้องตลาดเวลานี้มี ๒ ชนิดคือ

๑. ยาผงเด็กคาอูลิน (ชนิดซองสีแดง) มีเตตร้าไซคลิน (tetracycline hydrochloride) ขนาดบรรจุ ๕๐ มิลลิกรัม

๒. ยาผงเด็กโคมายซิน มีคลอแรมเฟนนิคอล (chloramphenicol palmitate) ขนาดบรรจุ ๑๒๕ มิลลิกรัม

ยาปฏิชีวนะทั้งสองชนิดนี้ไม่ควรใช้ในเด็กเพราะ

– เตตร้าไซคลิน : ปัจจุบันได้มีเอกสารการทดลองรายงานกันมากมายเป็นที่ทราบและยอมรับกันทั่วไปแล้วว่า **ไม่ควรใช้ยาเตตร้าไซคลินในหญิงมีครรภ์และในเด็กอายุต่ำกว่า ๑๐ ขวบ** เพราะจะทำให้ฟันเปลี่ยนสีเป็นสีเหลืองออกน้ำตาล ขัดถูด้วยยาวิเศษอะไรก็ไม่ออก จะติดตรึงเป็นปมด้อยของเด็กตลอดชีวิต ถ้าในระหว่างตั้งครรภ์มารดาได้รับยานี้ ยาจะผ่านเข้าสู่ทารกทางรกได้ จะทำให้การเจริญเติบโตของกระดูกผิดปกติ บางครั้งทำให้สมองทารกเจริญช้ากว่าปกติ และยังมีผลต่อทั้งฟันน้ำนมและฟันแท้ของเด็กที่จะคลอดออกมาด้วย จึงน่าตกใจมากที่

บ่งว่าเป็นยาผงสำหรับเด็ก บนฉลากกำกับยาก็บ่งขนาดใช้ในทารกแรกคลอดไว้ด้วยจึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ผู้ปกครองจะต้องเรียนรู้เองว่ายาชนิดใดสมควรจะให้ลูกกินได้ ยาชนิดใดควรหลีกเลี่ยงเพราะจะเชื่อข้อความบนฉลากยาทั้งหมดก็เห็นทีจะไม่ได้เสียแล้ว

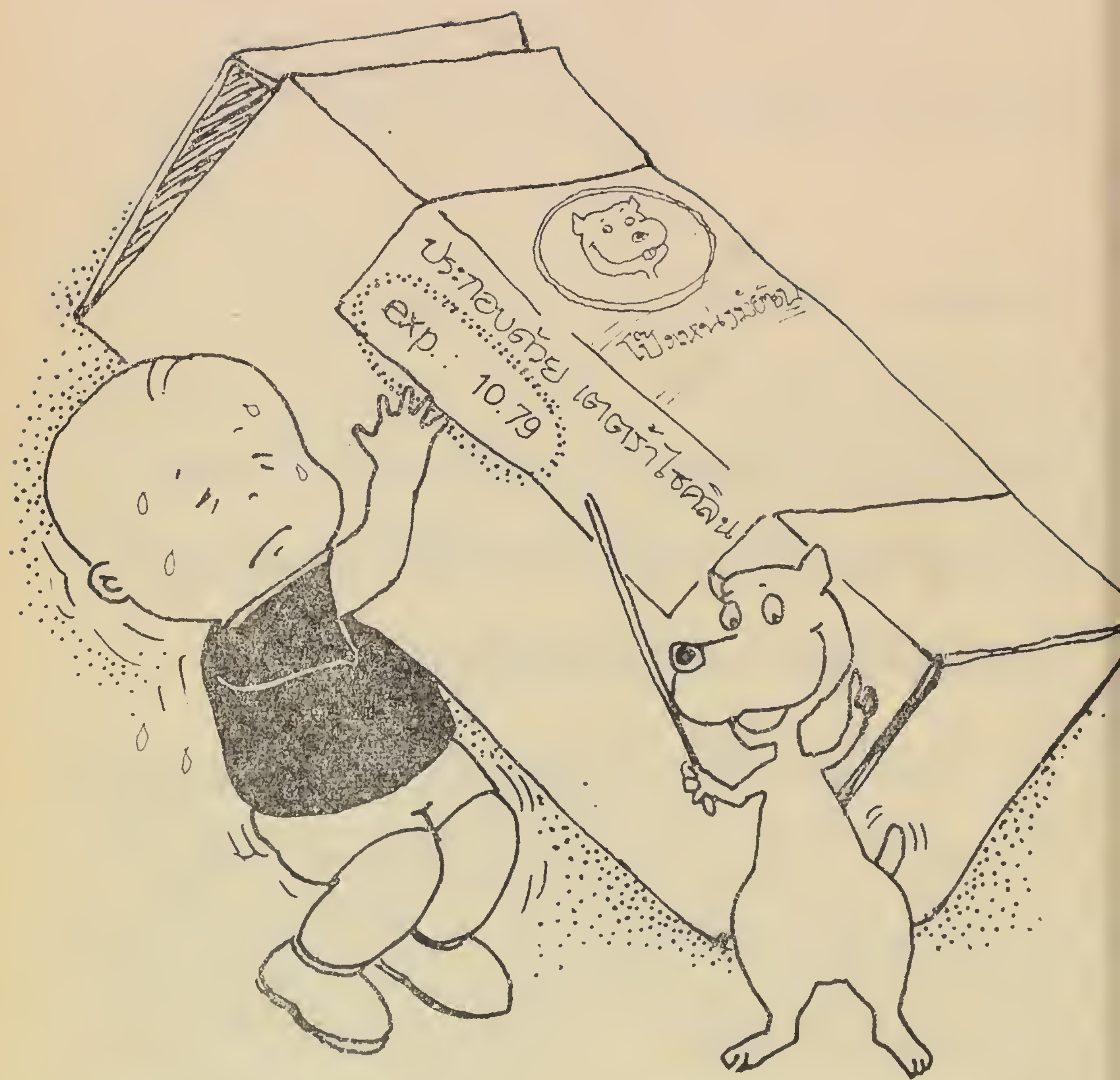
– คลอแรมเฟนนิคอล : อาจทำให้เกิดโรคโลหิตจางหรือไขกระดูกไม่สร้างเม็ดเลือดได้ ต้องระวังขนาดรับประทานในเด็กเล็กให้มาก โดยเฉพาะเด็กในขวบปีแรก เพราะอาจเกิดการสะสมของยาทำให้เกิดพิษได้

ยาทั้งสองชนิดขายดีมากในตลาด เพราะการโฆษณา **ชาวบ้านเข้าใจผิดคิดว่าเป็นยาลดไข้** และซื้อไปให้ลูกกินด้วยจุดประสงค์เช่นนั้น ซึ่งเป็นเรื่องเข้าใจผิดอย่างกว้างขวาง ไม่ใช่เฉพาะในหมู่คนไม่กี่คน แม้ผู้ขายเองก็ยังเข้าใจผิดคิดว่า ยาปฏิชีวนะในรูปซองทั้งสองชนิดนี้เป็นยาลดไข้ในเด็ก ซึ่งไม่รู้จะโทษว่าเป็นความผิดของใคร แต่ที่แน่ที่สุดผู้รับกรรมก็คือผู้บริโภค คือเด็กเล็กผู้ไม่รู้อิโหน่อิเหน่ และไม่มีสิทธิที่จะไม่ยอมบริโภคด้วยเพราะพ่อแม่ซื้อให้กิน

ท่านถาม - เราตอบ

บทความ ข้างต้น ได้กล่าวถึง ยาปฏิชีวนะ ซึ่งเป็นยาที่ มีอายุ ถ้าหมดอายุแล้วจะไม่มีผลในการรักษา ทำอย่างไรจึงจะทราบว่ายาปฏิชีวนะนั้น ๆ หมดอายุแล้ว

ยาปฏิชีวนะนั้น บนฉลากปิดขวดจะบอกกำหนดเวลาที่หมดอายุไว้ (expiration date) โดยบอกเป็นเดือนและปี ทั้งหมดจะเขียนเป็นภาษาอังกฤษ เช่น "exp. : Jan. ๗๖" หรือบางทีเขียนเป็นตัวเลขเดือน ๑ หรือเดือน ๒ เช่น "exp. : ๑๐. ๗๘" หมายถึงเดือนตุลาคม ๒๕๒๑ การบ่งกำหนดเวลาหมดอายุนี้ควรอย่างยิ่งที่จะบอกเป็นภาษาไทยด้วยตัวหนังสือที่โตเห็นชัด ถ้ามิฉะนั้นผู้ที่ไม่มีความสังเกตหรือไม่รู้ภาษาอ่านไม่ออกจะไม่มีสิทธิได้รู้เลย


ประกอบด้วย เตตร้าไซคลิน
exp. 10.79

ยาปฏิชีวนะโดยทั่วไปแทบทุกชนิด เช่น เพนนิซิลิน แอมพิซิลิน เมื่อหมดอายุแล้ว ลักษณะภายนอกสังเกตดูยาก ทางเดียวที่จะทราบได้ก็โดยดูบนฉลากปิดขวด หรือบนซองยา (ถ้าเป็นยาผง) ยกเว้นยาปฏิชีวนะ **เตตร้าไซคลิน ซึ่งเดิมมีสีเหลืองอ่อน ๆ แต่เมื่อหมดอายุแล้วจะเปลี่ยนไปเป็นสีเหลืองเข้มหรือสีน้ำตาล** ลองถอดแคปซูล ดูสีผงยาข้างในถ้าสงสัย ถ้าเห็นเปลี่ยนสีแล้ว อย่าเสียดายเงินให้ ทิ้งหรือทำลาย เสียเพราะเมื่อหมดอายุแล้ว เตตร้าไซคลินจะสลายตัวไปเป็น ๔–epianhydrotetracycline และ anhydrotetracycline ซึ่งมีพิษมากต่อไต ถ้ากินเข้าไปจะทำให้มีอาการเหมือนคนเป็นโรคไต เช่น มีไข่ขาวรั่วออกมาในปัสสาวะ เป็นต้น เรียกอาการนี้ว่า Fanconi Syndrome

เร็ว ๆ นี้เองได้มีผู้เสียชีวิตเพราะรับประทานยาเตตร้าที่หมดอายุแล้วไปเพียง ๑–๒ เม็ดเท่านั้นอาการเริ่มด้วยมีผื่นขึ้นตามตัว แขนขาทั่วไป ต่อมาเป็นเม็ดพองมีน้ำข้างใน เมื่อนำส่งโรงพยาบาลนั้นอาการค่อนข้างมากแล้ว คือเม็ดพองนั้นแตกน้ำเหลืองเยิ้ม และมีการติดเชื้อที่แผลเหล่านั้น อีกอาทิตย์หนึ่งต่อมา คนไข้ ก็เสียชีวิต เมื่อนำเอายา ที่เหลือมา เปิดแคปซูลดู

ปรากฏว่าผงยาเป็นสีดำคล้ำแทนที่จะเป็นสีเหลือง คนไข้รายนี้คงจะแพ้ยาเตตร้าอยู่แล้ว ยิ่งมาพบยาหมดอายุเข้าด้วย อาการจึงลุกลามถึงเสียชีวิต

ยาปฏิชีวนะชนิดอื่นนอกเหนือจากเตตร้าไซคลิน เมื่อหมดอายุแล้วยังไม่ปรากฏอันตรายอะไรที่เด่นชัด นอกจากจะได้ผลในการฆ่าเชื้อน้อยลงหรือไม่ได้ผลเลย เท่ากับซื้อเม็ดแป้งมารับประทานนั่นเอง

ดังนั้น ก่อนซื้อยาปฏิชีวนะควรปฏิบัติดังนี้

๑. ควรดูกำหนดวันหมดอายุบนฉลากยา

๒. ดูสีผงยา (ในกรณีของยาเตตร้าไซคลิน) หรือดูลักษณะภายนอกของเม็ดยาหรือแคปซูลว่ายังอยู่ในลักษณะปกติหรือไม่ ถ้าเม็ดยาดูชื้น แคปซูลนิ่ม ๆ ชื้น ๆ ก็อย่าซื้อ

๓. ควรเลือกซื้อจากร้านที่ไว้ใจได้ หรือซื้อจากร้านที่มีชื่อร้านบนซองยา ถ้าเกิดอะไรขึ้นจะได้มีหลักฐานยืนยัน

๔. เมื่อรับประทานยาแล้ว มีผื่นขึ้นตามตัว หรือมีแดงเป็นปื้น ๆ หรือมีเม็ดพองขึ้นในปากจมูก ต้องหยุดยาทันที อย่าฝืนกินต่อ เพราะท่านอาจเกิดการแพ้ยานั้นแล้ว

ยาปฏิชีวนะสำหรับเด็ก ซึ่งเป็นผงยาบรรจุมาในขวดปากกว้าง วิธีใช้ที่ถูกต้องควรทำเช่นใด ? การวัดขนาดหรือตวงยาให้เด็กรับประทานนั้น ควรใช้อะไรที่ให้ผลแน่นอนหรือใกล้เคียง

ยาปฏิชีวนะสำหรับเด็ก เป็นยาน้ำเชื่อมมีรสหอมหวาน แต่ที่ต้องทำเป็นผงแห้ง เพื่อให้ผู้ใช้เติมน้ำละลายเองนั้น เป็นเพราะว่ายาปฏิชีวนะจะสลายตัว ได้ง่ายมากในน้ำหรือที่ซึ่งมีความชื้นสูง ดังนั้นเมื่อละลายน้ำแล้วต้องเก็บในที่เย็น หรือในตู้เย็น เพื่อให้ยาสลายตัวช้าลง และต้องใช้ให้หมดใน ๗ วัน เกินจากนี้แล้วยาจะสลายตัวไปมาก ผลการรักษาก็จะลดลงมากด้วย

น้ำที่ใช้ละลายผงยาควรเป็นน้ำที่ต้มจนเดือดแล้วทิ้งไว้ให้เย็น (น้ำเดือดเย็น) เติมลงจนถึงขีดที่กำหนดไว้บนขวด ขนาดบรรจุทั่ว ๆ ไปเท่ากับ ๖๐ มิลลิลิตร (๖๐ ซีซี) หรือ ๒ ออนซ์ เขย่าให้ผงยาละลาย บางชนิดจะได้น้ำใสเพราะยาละลายหมด แต่บางชนิดตัวยาไม่ละลายแต่แขวนตะกอนอยู่ จึงต้องเขย่าขวดทุกครั้งที่ใช้เพื่อให้ผงยากระจายตัวไปได้ทั่ว ๆ กัน รับประทานแต่ละครั้งจะได้ยาปริมาณเท่ากัน ช้อนที่ตวงยารับประทานนั้นควรใช้ช้อนที่มากับขวดยา เพราะจะเป็นช้อนขนาดมาตรฐาน ส่วน

ใหญ่ช้อนที่ใช้ตามบ้านนั้นจะไม่ได้ขนาดตามต้องการ มักจะมีขนาดเล็กกว่าขนาดมาตรฐาน เช่น ช้อนชาหรือช้อนกาแฟมาตรฐานจะมีขนาด ๔-๕ ซีซี แต่ช้อนที่ใช้ตามบ้านทั่วไปมักจะมีขนาดเล็ก จุเพียง ๒.๕-๓.๐ ซีซีเท่านั้นเด็กก็จะได้รับยาน้อยกว่าที่แพทย์สั่ง

ยาที่ได้รับจากแพทย์แล้วบอกว่า ให้รับประทานยาจนหมด เพราะเหตุใด เด็กที่ได้รับยานี้แล้วอาการหายไปยังจะต้องใช้ต่อไปอีกหรือไม่ ?

ยาที่ได้รับนั้นคงจะเป็นยาปฏิชีวนะจึงสั่งว่าให้รับประทานจนหมด เพื่อให้แน่ใจว่าฆ่าเชื้อโรคได้หมดจริง ๆ มิฉะนั้นจะกลับเป็นใหม่ได้ ที่เรารู้กันทั่ว ๆ ไปว่า "กินยาปฏิชีวนะต้องกินให้ครบคอส (course)" แม้ว่าหลังจากรับประทานมาแล้ว ๒-๓ วัน อาการของโรคจะหายไปแล้วก็ตาม ก็ยังต้องรับ-ประทานติดต่อกันไปจนหมด การที่รับประทานเพียง ๒-๓ วัน เชื้อจะหยุดเจริญชั่วขณะ พอหยุดยามันก็จะเจริญขึ้นใหม่อีกซึ่งการกลับเป็นในระยะหลังนี้เชื้อจะต้านยาได้มากขึ้น เป็นปัญหาที่หลายท่านกำลังประสบอยู่เวลานี้ว่า ทำไมอาการไม่หายขาดเสีย

ที นั่นเป็นเพราะท่านกินยาตามอารมณ์ กิน ๆ หยุด ๆ โดยไม่เข้าใจนั่นเอง

การใช้ ยาปฏิชีวนะ ในเด็กนั้นยิ่ง สำคัญและ ต้องระวังให้มาก ต้องให้เด็กกินยาให้ครบตามแพทย์สั่ง การให้เด็กกินยาปฏิชีวนะไม่ครบ จำนวนอาจ เป็นการ ทำให้ เด็กนั้น ต้องผจญกับโรคร้ายแรงที่คาดไม่ถึงได้ เช่นโรคหัวใจรูมาติค ลิ้นหัวใจรั่ว โรคไต เป็นต้น (ดังได้กล่าวไว้ในบทความเรื่อง "ยาชุด" แล้ว) ปัจจุบันพบเด็กที่เป็นโรคหัวใจรูมาติคเพิ่มขึ้นมากทุกทีสืบประวัติกลับได้พบว่ามีการเจ็บคอมาก่อน แต่ไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง เด็กที่เป็นโรคหัวใจรูมาติคแล้วจะต้องรับประทานยาติดต่อกันไปตลอดชีวิต หรือจนกว่าจะพ้นวัยที่จะกลับเป็นอีกซึ่งเป็นการลำบากแก่ตัวคนไข้และเปลืองเงิน ถ้าเป็นมากถึงกับต้องผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจก็จะยิ่งสิ้นเปลืองมากขึ้นไปอีก

จึงขอย้ำอีกครั้งว่า ไม่เป็นการถูกต้องเลยที่จะซื้อยาซองซึ่งบรรจุยาปฏิชีวนะ (ดังกล่าวไว้ในบทความข้างต้น) ให้ลูกหลานของท่านกินครั้งละ ๑-๒ ซอง เพราะเท่ากับทำบาปกับลูกหลานของท่านเอง โปรดปรึกษาผู้รู้หรือเภสัชกรประจำร้านเสียก่อนตัดสินใจซื้อยา

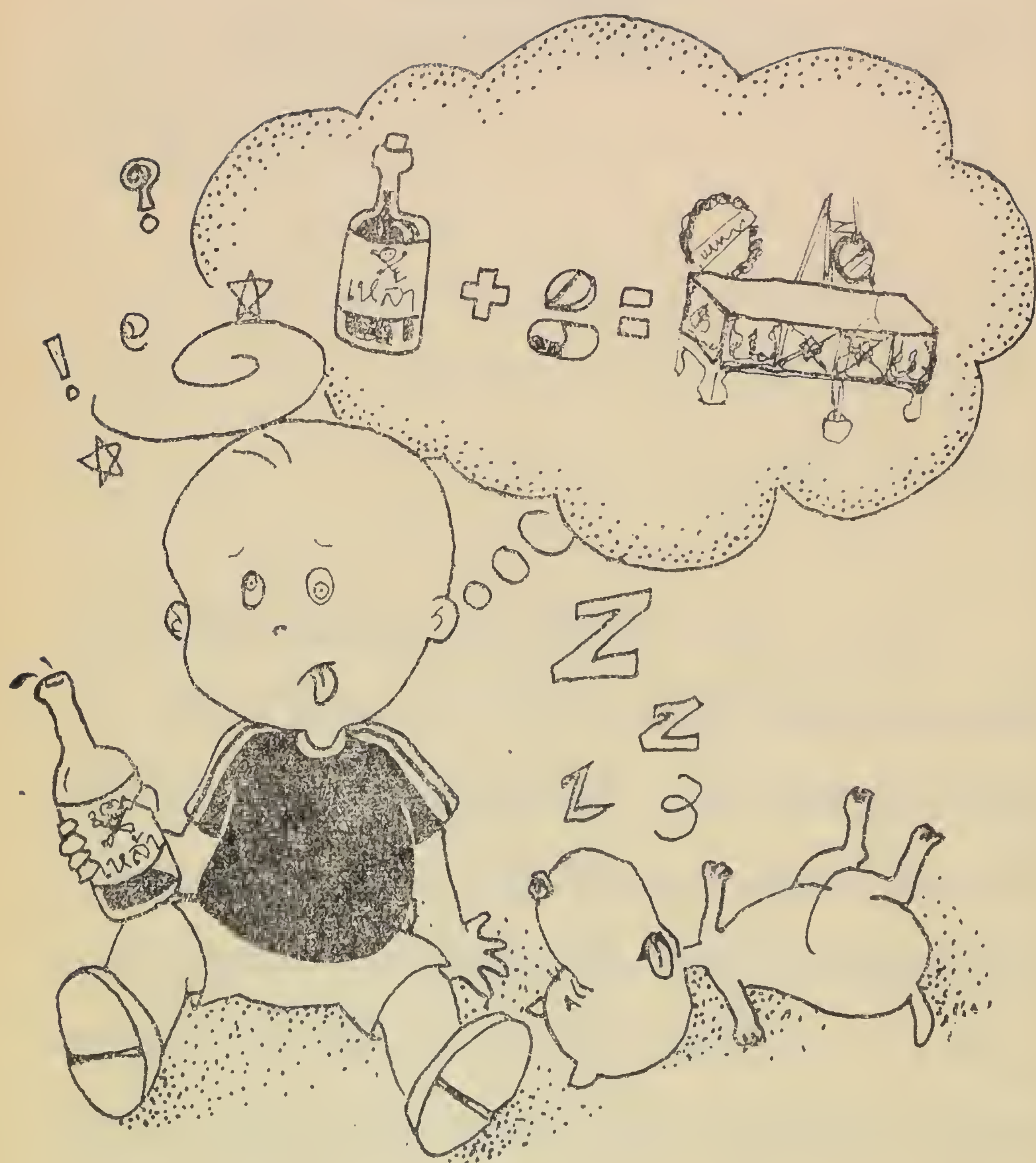
ถ้าเป็นยาลดไข้แก้ปวดที่แพทย์ให้มานั้น ถ้าอาการปวดหรือไข้ลดลงแล้ว จำเป็นต้องรับประทานต่อไปจนหมดหรือไม่ เก็บไว้ใช้ในครั้งต่อไปอีกได้หรือไม่ ยานั้นเก็บไว้ได้นานเท่าใด ?

ถ้าอาการไข้หรือปวดหายแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องรับประทานยาลดไข้แก้ปวดอีก ยาที่เหลือเก็บไว้ใช้ต่อไปอีกได้ เพราะยาเหล่านี้ไม่มีอายุซึ่งต่าง กับยาปฏิชีวนะที่ ใช้ฆ่าเชื้อลด การอักเสบจำเป็นต้องรับประทานติดต่อกันจนครบกำหนด (course) ถึงแม้อาการของโรคจะทุเลาหรือหายแล้วก็ตาม

เมื่อจะเก็บยาแก้ปวดที่ได้จากแพทย์ไว้ใช้ต่อไปนั้น ควรแน่ใจก่อนว่ายานั้นเป็นยาลด ไข้แก้ปวดจริงถ้าสามารถได้ถามชื่อยาจากผู้จ่ายยาได้ก็จะเป็นการดีมาก ควรเก็บยานั้นไว้ในขวดที่ปิดสนิทและติดฉลากให้เรียบร้อย เก็บไว้ในที่ ๆ พ้นมือเด็ก ยาลดไข้ แก้ปวด นี้ถ้ารับ ประทานแล้ว อาการยังไม่หาย ให้รับ-ประทานซ้ำได้อีกทุก ๔–๖ ชั่วโมง ไม่ควรให้ถี่กว่านี้ เพราะอาจเป็นอันตรายจากการได้รับยาเกินขนาด

ยากับเหล้า

คำว่า "เหล้า" ในที่นี้หมายรวมถึงเครื่องดื่มอื่น ๆ ที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ด้วย คำว่า "แอลกอฮอล์" ก็หมายถึง เอทธิลแอลกอฮอล์ (Ethyl alcohol) ซึ่งใช้รับประทานได้ ไม่ได้หมายถึง เมทธิลแอลกอฮอล์ (Methyl alcohol) ซึ่งเป็นพิษถ้าใช้รับประทาน ทำให้ตาบอดและอาจถึงตายได้ ปัจจุบันเครื่องดื่มต่าง ๆ เหล่านี้ได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของผู้คนจำนวนมาก อันเนื่องมาจากสภาวะแวดล้อม หรือเพื่อชีวิตในสังคม ปัญหาที่เกิดขึ้นคือปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นระหว่างยาและแอลกอฮอล์ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อรับประทานร่วมกัน และได้เคยทำให้มีผู้เสียชีวิตโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์มาแล้ว โดยทั่ว


เหล้า
เหล้า

ไปนั้นแอลกอฮอล์นอกจากจะมีฤทธิ์ในการกดระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้หลอดเลือดขยายตัวแล้ว มันยังช่วยให้การดูดซึมยาชนิดต่าง ๆ เป็นไปได้มากและรวดเร็วขึ้น โดยเฉพาะเวลากระเพาะว่าง ทำให้ระดับยาในเลือดสูงขึ้นจนถึงจุดที่เป็นอันตรายได้ ที่สำคัญคือ ท่านที่รับประทานยาระงับประสาทหรือยานอนหลับเป็นประจำ ถ้าได้ดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปด้วยแล้วอาจจะหลับไม่ตื่นได้ เพราะแอลกอฮอล์เองนอกจากจะช่วยให้ยาดูดซึมได้ดีขึ้นแล้ว ตัวมันยังเสริมฤทธิ์กับยาระงับประสาทหรือยานอนหลับในการกดระบบประสาทส่วนกลางอีกด้วย ทำให้เสียชีวิตได้ง่ายโดยไม่ตั้งใจ นอกจากนี้ในการดื่มแอลกอฮอล์ไปนาน ๆ นั้น จะทำให้ร่างกายทนต่อยาระงับประสาท ในขนาดรับประทานปกติจะใช้ไม่ได้ผล นอกจากจะรับประทานร่วมกับแอลกอฮอล์ การทนต่อยาจะเพิ่มมากขึ้นจนในที่สุดขนาดรับ-ประทานที่จะได้ผลนั้นจะใกล้ขนาดที่เป็นอันตราย ดังนั้นในปีหนึ่ง ๆ จะมีผู้เสียชีวิตจากการรับประทานยาระงับประสาทหรือยานอนหลับเกินขนาด ซึ่งโดยทั่วไปมองไปในรูปฆ่าตัวตาย แต่ที่จริงนั้นเป็นการเสียชีวิตโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์และโดยที่เจ้าตัวไม่ได้ตั้งใจ

คนไข้ที่เป็นเบาหวานและรับประทานยาลดน้ำตาลอยู่เป็นประจำ ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างเด็ดขาด เพราะในบางคนแอลกอฮอล์อาจจะทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดลดต่ำลงมากจนอาจเกิดภาวะช้อคและหมดสติได้ (hypoglycemic coma) นอกจากนี้ในบางคนยังอาจทำให้มีอาการหน้าแดง ปวดศีรษะ ชีพจรเต้นแรงและเร็ว รู้สึกคล้ายหายใจไม่ทัน อาการจะเกิดขึ้นภายใน ๓-๑๕ นาที หลังจากดื่มแอลกอฮอล์แม้ในปริมาณไม่มากนัก อาการจะเป็นอยู่ประมาณ ๑ ชั่วโมงหรือนานกว่านั้น คนไข้จะรู้สึกเพลีย บางคนอาจถึงอาเจียนและสลบ อาการเหล่านี้จะคล้ายกับ ผู้ที่รับประทาน ยาอดเหล้า ไดซัลฟิแรม (Disulfiram) ซึ่งมีชื่อทางการค้าว่า "Antabuse®" แล้วเผลออดไม่ได้ไปดื่มเหล้า จึงเรียกอาการนี้ว่า Disulfiram-like effect จากรายงานของ Fitzgerald ในปี ๑๙๖๒ และ Wardle ในปี ๑๙๗๑ กล่าวว่าคนไข้เบาหวานประมาณ ๔๐-๖๐% ที่รับประทานยาลดน้ำตาลโดยเฉพาะยาคลอโปรพาไมด์ (Chlorpropamide) มีชื่อทางการค้าว่า Diabinese®, Dumide®, Meldian® เป็นต้น เป็นประจำและดื่มแอลกอฮอล์จะรู้จักอาการนี้ดี แต่ส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าเป็นผลเนื่องมาจากปฏิกิริยาระหว่างยาลด

น้ำตาลและแอลกอฮอล์ คิดว่าตัวเองไม่สบายไปเอง หรือคิดว่าตัวเองแพ้แอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์จะกระตุ้นให้กรดในกระเพาะถูกหลั่งออกมามากขึ้น ดังนั้นถ้ารับประทานร่วมกับยาที่กัดกระเพาะทั้งหลาย**เช่น** ยาแก้ปวดแอสไพริน ซึ่งมีความเป็นกรด และยังมีฤทธิ์ทำให้เยื่อบุกระเพาะสร้างสารเคลือบกระเพาะ (mucus) ลดลง จึงเสริมฤทธิ์กันทำให้มีเลือดออกในกระเพาะเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในคนที่เป็นโรคกระเพาะ หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคกระเพาะอยู่แล้ว ให้คอยสังเกตดูสีของอุจจาระ ถ้ามีสีคล้ำไปจนถึงสีดำ แสดงว่ามีเลือดออกในกระเพาะ บางคนเป็นมากถึงขนาดอาเจียนเป็นเลือดก็มี การที่เน้นเฉพาะยาแอสไพริน หรือยาเม็ดสีชมพู (APC) ซึ่งมีส่วนผสมของแอสไพรินอยู่ ก็เป็นเพราะว่ายาแก้ปวดแอสไพรินเป็นยาที่มีขายทั่วไป มีทั้งในรูปยาเม็ดและเป็นผงยาบรรจุในซองซึ่งเป็นที่นิยมกันแพร่หลาย โดยเฉพาะตามชนบทหรือในแหล่งที่มีผู้ใช้แรงงานอาศัยอยู่มาก ประชาชนนิยมรับประทานแก้ปวดเมื่อยและใช้กันอย่างไม่ยั้งอย่างไม่จำเป็น เนื่องจากหาซื้อง่ายและราคาถูก โอกาสที่จะรับประทานร่วมกับแอลกอฮอล์โดยไม่ตั้งใจนั้นมีมาก ปัญหาที่ตามมาคือ

เป็นแผลในกระเพาะ ซึ่งถ้ารู้ตัวรักษาทันก็ดีไป ถ้ารักษาไม่ทันเลือดออกมากเสียชีวิตไปก็มีมาก

นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังทำให้ร่างกายมีแรงต้านทานโรคน้อยลง ยกตัวอย่างเช่น คนที่เป็น โรคติด เชื้อในทางเดินปัสสาวะ ถ้าในระหว่างที่รับประทานยาปฏิชีวนะรักษาโรคอยู่นั้น ดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปจะทำให้ยาปฏิชีวนะนั้นได้ผลลดลง ในขนาดรับประทานปกติไม่สามารถฆ่าเชื้อได้หมด เพราะความต้านทานของร่างกายลดลง เชื้อโรคเจริญได้ดีขึ้น ต้องเพิ่มขนาดรับประทานขึ้นไปอีก ดังนั้นในช่วงที่รับประทานยาควรงดแอลกอฮอล์อย่างเด็ดขาด

จะเห็นได้ว่าการดื่ม แอลกอฮอล์นอก จากจะไม่มี ประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว ยังทำให้เกิดโทษอีกด้วย ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม ทางตรงก็คือ แอลกอฮอล์ไปมีผลต่อเซลล์ของตับทำให้เกิด fatty liver ซึ่งต่อไปในบางคนจะมีตับแข็ง (cirrhosis) ได้ ในทางอ้อมก็เช่นที่พูดมาแล้วทั้งหมด แอลกอฮอล์อาจเสริมฤทธิ์ยาบางชนิดให้มากขึ้นเช่น ยานอนหลับ ยาคลายกังวล ยาลดความดัน แต่บางทีแอลกอฮอล์กลับทำให้ยามีประสิทธิภาพลดลง โดยมันไปเร่งการทำลายยา ทำให้ยานั้น

หมดฤทธิ์เร็ว ต้องเพิ่มขนาดรับประทานจึงจะได้ผลเท่าเดิม เช่น ยารักษาวัณโรค isoniazid (INH) เป็นต้น บางครั้งแอลกอฮอล์ช่วยให้การดูดซึมของยาดีขึ้น เช่น ยาถ่ายพยาธิ ซึ่งโดยทั่วไปต้องการให้ดูดซึมน้อยที่สุด แต่แอลกอฮอล์จะช่วยให้มีการดูดซึม มากขึ้น ความ เข้มข้น ในเลือด สูงขึ้นจนอาจ ถึงจุด ที่เป็นอันตรายได้ **จึงควรระลึกเสมอว่าระหว่างรับประทานยาไม่ว่าจะเป็นยาใดก็ตาม ควรงดเว้นการดื่มแอลกอฮอล์อย่างเด็ดขาด** ในต่าง ประเทศได้มี การรณรงค์ เรื่องปฏิกิริยา ระหว่าง ยาและแอลกอฮอล์กันอย่างใหญ่โต ที่หน้าร้านขายยาทุกแห่งจะมีป้ายตัวโต ๆ ขอร้องให้ งดเว้น การดื่มแอลกอฮอล์ ร่วมกับ การรับประทานยาโดยเด็ดขาด ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของคนไข้เอง ได้โปรดอย่าเห็นแก่แอลกอฮอล์จนยอมสู้ไม่กินยา แต่ดื่มเหล้าแทน เพราะชีวิตจะสั้น ถ้าเป็นโสดก็แล้วไป แต่ถ้ามีภาระท่านตายไปแล้ว ปล่อยลูกให้เป็นปัญหาของสังคม ก็เห็นทีจะไม่ยุติธรรมต่อคนอื่น ๆ นักหรอก

ท่านถาม - เราตอบ

เมื่อพูดถึงแอลกอฮอล์ อยากทราบว่าแอลกอฮอล์ที่ใช้ล้างแผลนั้นจะต้องเป็นสีขาวจริงหรือไม่? ได้ยินมาว่าแอลกอฮอล์ที่เป็นสีฟ้า ห้ามใช้ จริงหรือไม่? แต่เห็นขององค์การเภสัชกรรมยังใช้อยู่จะเป็นอันตรายหรือไม่?

แอลกอฮอล์ที่แต่งสีฟ้าขององค์การเภสัชกรรมนั้น เป็นแอลกอฮอล์สำหรับล้างและทำความสะอาดแผล เป็นเอทธิลแอลกอฮอล์ (ethyl alcohol) ๗๐% ผสมกับอะซีโทน(acetone) เล็กน้อยเรียกกันว่า รับบิ้งแอลกอฮอล์ (Rubbing alcohol) ซึ่งจะฆ่าเชื้อโรคได้ดี การแต่งสีก็เพื่อให้สังเกตง่ายและไม่นำไปรับประทาน ให้ดูแตกต่างจากเอทธิลแอลกอฮอล์ ๙๕% ซึ่ง


หมอแจ๋น
24

นำไปทำเหล้าได้ แอลกอฮอล์ ๙๕% ไม่แต่งสีนั้น ซื้อหาลำบากกว่ารับบิ้งแอลกอฮอล์ ต้องขออนุญาตเป็นพิเศษ

ที่ต้องระวังคือ ในตลาดมีผู้นำเอา **เมทธิลแอลกอฮอล์** (methyl alcohol) มาบรรจุขวดขาย ใช้สำหรับล้างแผล ซึ่งบางครั้งก็แต่งสี บางครั้งก็เป็นสีขาว **เมทธิลแอลกอฮอล์นี้อันตรายมาก** ถ้าเกิดมีผู้ดื่มเข้าไป หรือเก็บไว้ในที่ที่เด็กเอื้อมถึงและดื่มเข้าไป มันจะทำลายประสาทตา ทำให้ถึงตาบอดได้ เมทธิลแอลกอฮอล์นี้ราคาถูก และมักถูกนำมาใช้ปลอมแทนเอทธิลแอลกอฮอล์ เช่น ใส่ในผ้าเย็น ทำสเปรย์ฉีดผม ทำสเปรย์หอมฉีดห้อง เป็นต้น ซึ่งเป็นอันตรายมาก เมื่อไม่นานมานี้เองก็มีข่าวเกรียวกราวว่ามีผู้นำเมทธิลแอลกอฮอล์มาทำเป็นเหล้าเลี้ยงฉลองดื่มกัน ซึ่งจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ในครั้งนั้นได้มีผู้เสียชีวิต และสูญเสียดวงตาด้วยกันนับสิบ

ดังนั้น ถ้าต้องการซื้อแอลกอฮอล์ล้างแผล เพื่อความปลอดภัยและแน่นอน **ควรเลือกซื้อรับบิ้งแอลกอฮอล์** (Rubbing alcohol) **ขององค์การเภสัชกรรม** ซึ่งแต่งสีฟ้า จะเป็นการดีที่สุด

บางคนกล่าวว่า เหล้าทำให้เจริญอาหาร เป็นความจริงเพียงใด ?

เหล้าหรือแอลกอฮอล์จะกระตุ้นให้มีการหลั่งกรดและน้ำย่อยในกระเพาะออกมากขึ้น ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น ตัวแอลกอฮอล์เองก็เป็นสารที่ให้พลังงานสูง ดังนั้นถ้าดื่มก่อนอาหารเล็กน้อยเพื่อเรียกน้ำย่อย ก็จะเจริญอาหาร ทำให้อ้วนได้ แต่นักดื่มทั้งหลายมักเพลินกับการดื่มเหล้าจนลืมรับประทานอาหาร จึงกลับทำให้ผอม เป็นโรคกระเพาะ ขาดอาหาร และตับพังเร็วขึ้นด้วย

โทษที่เกิดจากยา

ยารักษาโรคนั้น โดยทั่วไปเป็นผลิตผลที่ได้มาจากจุลชีพหรือเป็นสารสังเคราะห์ทางเคมี ปกติร่างกายเราไม่ต้องการสารเหล่านี้ นอกจากเวลาเจ็บป่วยเท่านั้น ยาทุกชนิดทำให้เกิดโทษกับร่างกายได้ทั้งสิ้น ถ้านำมาใช้โดยไม่จำเป็น ใช้ไม่ถูกโรค ใช้มากเกินจำเป็น นานเกินจำเป็น หรือใช้ผิดวิธี

อาการข้างเคียงที่เกิดจากยาเป็นสิ่งหนึ่งที่จะทำให้เกิดโทษได้ถ้าไม่รู้มาก่อน เช่น

ยาแก้แพ้ลดน้ำมูก ซึ่งใช้บรรเทาอาการหวัดคัดจมูกนั้น ทำให้มึนงง ง่วงนอน ปากแห้ง อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุ



ได้ในการขับรถยนต์หรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ในสหรัฐอเมริกา มีคดีฟ้องร้องเรียกค่าเสียหายเป็นหมื่น ๆ ดอลล่าร์จากผู้ขายยาแก้แพ้ให้ ในฐานะที่ไม่เตือนก่อนว่าจะทำให้ง่วง มึนงง ผู้ซื้อไม่ทราบมาก่อน รับประทานแล้วไปขับรถ ทำให้เกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ มีเด็ก ๒ คนได้รับบาดเจ็บสาหัส การป้องกันคือรับประทานยานี้แล้วอย่าขับรถหรือทำงานเกี่ยวกับ เครื่อง จักรกล หรืออาจรับประทานครั้งเดียวก่อนนอน จะให้ช่วยให้หลับสบายยิ่งขึ้นด้วย

ยาลดไข้แก้ปวดประเภทแอสไพริน ยาแก้ปวดข้อพวกเฟนนิลบิวตาโซน "บิวต้า" ทำให้กระเพาะลำไส้ทะลุได้ให้ป้องกันโดยอย่ารับประทานเวลาท้องว่าง อาจรับประทานพร้อมอาหารหรือนม ๑ แก้วหรือน้ำเปล่าสัก ๑ แก้วก็จะช่วยป้องกันไม่ให้มันกัดกระเพาะได้

ยาคุมกำเนิด บางคนรับ ประทานแล้วคลื่นไส้อาเจียน บางคนปวดศีรษะมาก อาจป้องกันได้โดยให้รับประทานก่อนนอน จะช่วยบรรเทาอาการได้มาก และควรรับประทานในช่วงระยะเวลาเดียวกันทุกวัน เพื่อรักษาระดับยาให้คงที่ ถ้ายังมีอาการอยู่ต้องลองเปลี่ยนชนิดของยาคุมกำเนิด

ผลข้างเคียงของยาบางชนิดรุนแรงถึงตายได้ เช่น ยาปฏิชีวนะ "คลอแรม" ใช้ติดต่อกันนาน ๆ หรือใช้ในขนาดสูง ๆ จะทำให้ไขกระดูกไม่สร้างเม็ดเลือด (Aplastic anemia) คนไข้จะเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว ดังนี้เป็นต้น

ยาบางชนิดรับประทานแล้วมีผื่นแดงขึ้นเป็นจ้ำ ๆ หรืออาจเป็นผื่นคล้ายลมพิษ อันเนื่องจากการแพ้ยา ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคน จะเป็นเฉพาะบางคนเท่านั้น เช่น ยาปฏิชีวนะ "แอมพิซิลิน" โดยเฉพาะที่ใช้ในเด็ก ทำให้เด็กบางคนท้องเดินมีผื่นขึ้น หรือยาฆ่าเชื้อประเภท "ซัลฟา" ทำให้มีผื่นขึ้นตามตัวโดยเฉพาะบริเวณเยื่อบุช่องปาก ช่องจมูก ต้องรีบหยุดยาทันทีเมื่อรับประทานยาใดแล้วมีอาการแพ้ ควรจดจำชื่อยาให้แม่นยำจะได้ไม่ใช้อีก ถ้าไปพบแพทย์ก็ควรบอกก่อนว่าแพ้ยาอะไร เขาจะได้ไม่จ่ายให้อีก ยาที่ใช้ทาฆ่าเชื้อบนผิวหนังบางชนิดก็มักทำให้เกิดการแพ้มีผื่นขึ้นได้ เช่น ขี้ผึ้งเพนนิซิลิน ขี้ผึ้งซัลฟา ปัจจุบันแพทย์จึงไม่นิยมที่จะสั่งจ่ายยาเหล่านี้ให้คนไข้แล้ว เพราะอัตราการแพ้ค่อนข้างสูง นอกจากนี้การทายาขี้ผึ้งซึ่งมียาปฏิชีวนะเป็นส่วนผสมบ่อย ๆ จะทำให้เกิดเชื้อซึ่งดื้อต่อยานั้นได้ ทั้งที่ผู้นั้นยังไม่เคยรับประทานยานั้น ๆ ด้วยซ้ำไป

ยาหยอดจมูก ทั้งชนิดหยดและชนิดพ่น ซึ่งใช้เวลาเป็นหวัดคัดจมูก ช่วยทำให้จมูกโล่ง เนื่องจากมีตัวยาที่ทำให้เส้นเลือดหดตัว จะได้หายใจสะดวกขึ้น **ถ้าหยอดมากหรือบ่อยเกินไปกลับจะยิ่งทำให้แน่นจมูกยิ่งขึ้น** เรียกว่าเกิด rebound congestion ทั้งนี้เพราะมันทำให้เส้นเลือดหดตัวมากเกินไป จนกระทั่งเลือดไปเลี้ยงเยื่อจมูกบริเวณนั้นมีน้อยเกินไป เยื่อบุจมูกจึงอักเสบบวมพองขึ้น ทำให้ยิ่งแน่นจมูกยิ่งขึ้น ถึงเวลานี้ยิ่งหยอดก็จะยิ่งแน่นจมูก กินเวลาเป็นสัปดาห์กว่าจะหายใจโล่งและการได้กลิ่นจะดีได้เหมือนเดิม ควรจำไว้ว่ายาหยอดหรือพ่นจมูกบรรเทาอาการคัดจมูกนั้น **ไม่ควรหยอดเกินวันละ ๓-๔ ครั้งและไม่ควรใช้ติดต่อกันนานเกิน ๓ วัน** ในเด็กเล็กเวลาคัดจมูกให้ใช้สำลีพันปลายไม้ให้แน่น ชุบ ๑% เอฟพีดรีน (ephedrine) เช็ดในรูจมูกทั้ง ๒ ข้าง ไม่ควรหยอดยาเพราะยาอาจเข้าไปในคอเด็กเกิดอันตรายได้

ยาหยอดตา ส่วนใหญ่จะมีตัวยาฆ่าเชื้อ และยาลดการอักเสบซึ่งได้แก่ สเตียรอยด์ ยาหยอดตาที่มีส่วนผสมของสเตียรอยด์นี้ **ไม่ควรหยอดติดต่อกันนานเกิน ๓ สัปดาห์** เพราะจะทำให้ปวดตาเนื่องจากความดันในลูกตาสูงขึ้น อาจนำไปสู่การเป็นต้อหินได้ โดยเฉพาะในคนที่มีแนวโน้มที่จะเป็นอยู่แล้ว **ยา**

หยอดตานั้นถ้าเปิดใช้แล้วไม่ควรใช้เกิน ๑ เดือน ถึงยาจะคงเหลืออยู่ก็ควรทิ้งไป และไม่ควรใช้ยาหยอดตาร่วมกัน เพราะจะทำให้ติดเชื้อกันได้ เวลาหยอดตาไม่ควรให้ปลายหลอดสัมผัสกับผิวหนังของร่างกาย เช่น บริเวณหนังตา ขนตา หรือลูกตา เพราะเชื้อโรคจะพลัดติดลงไปปะปนในขวดยาได้

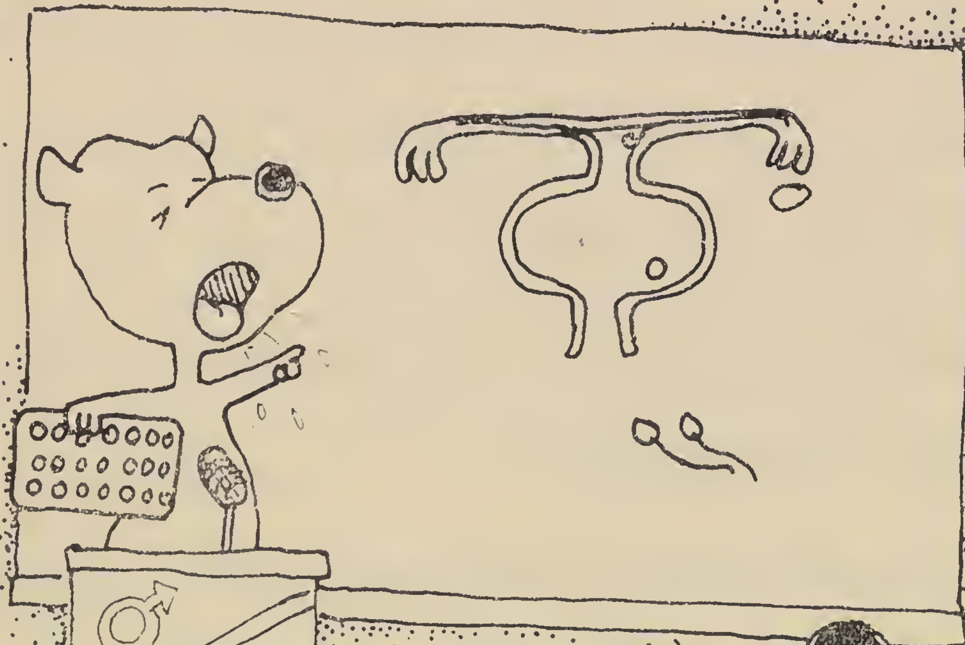
สรุปว่า ยารักษาโรคนั้น ถ้าใช้ให้ถูกต้องก็จะมีคุณอนันต์ แต่ถ้าใช้ผิดก็จะมีโทษมหันต์ได้เช่นเดียวกัน

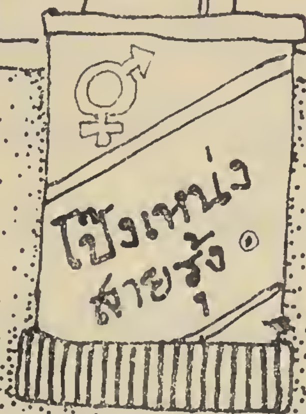
ยาคุมกำเนิด

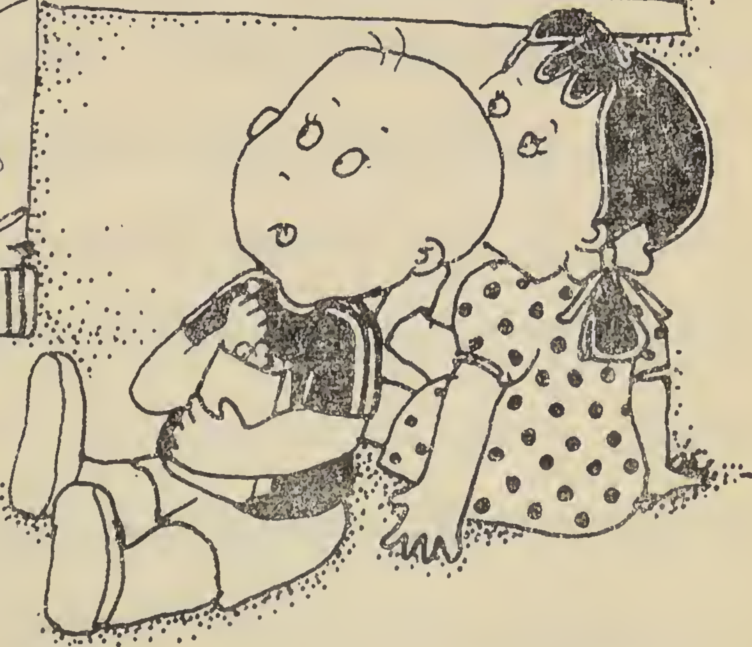
ปัจจุบันการรับประทานยาเม็ดเพื่อคุม กำเนิด กำลังเป็นที่นิยมกันแพร่หลายกว่าการคุมกำเนิดโดยวิธีอื่น ทั้งนี้เพราะสะดวกและได้ผลป้องกันการตั้งครรภ์ดีกว่า วิธีอื่น (ถ้ารับประทานถูกต้อง) คือประมาณ ๙๘.๘% ประมาณกันว่าในปีหนึ่ง ๆ ใช้สารสังเคราะห์ของเอสโตรเจน (estrogen) และโปรเจสเตอโรน (progesterone) ในการทำยาเม็ดคุมกำเนิดถึง ๒,๖๐๐ ตัน ในประเทศไทยเราเวลานี้มียาเม็ดคุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ จำหน่ายในท้องตลาดถึง ๒๔ ชนิด จำนวนสตรีที่นิยมใช้ยาเม็ดก็เพิ่มมากขึ้นทุกปี ดังนั้นความรู้เกี่ยวกับเรื่องยาเม็ดคุมกำเนิดแบบง่าย ๆ จึงสำคัญและ จำเป็นสำหรับ สตรีที่ จะเริ่มใช้เป็นอย่างยิ่ง

สัปดาห์ลดประชากร

จัดโดย :
โป๊งเหน่งเจ้าเก่า







ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ ในท้องตลาดนั้นต่างกันที่จำนวนฮอร์โมนและอนุพันธ์ของฮอร์โมนที่ใช้ แต่ตัวฮอร์โมนหลักนั้นเป็นชนิดเดียวกันคือ **เอสโตรเจน** (estrogen) และ **โปรเจสเตอโรน** (progesterone) การเลือกใช้ยาคุมชนิดใด ยี่ห้อใดนั้นขึ้นกับบุคคล ไม่สามารถบ่งได้แน่นอนตายตัวว่าชนิดใดดีกว่าชนิดใด จึงเป็นหน้าที่ของผู้ใช้ที่จะสังเกตการตอบสนองของร่างกายตนเองต่อยาแต่ละยี่ห้อ และตัดสินว่าชนิดใดที่ตนใช้ได้โดยไม่แสดงอาการแพ้และได้ผลเต็มที่

โดยปกติรอบเดือนหนึ่งจะประมาณ ๒๘ วัน วันแรกของรอบเดือนเริ่มด้วยการมีประจำเดือน ไข่จะสุกประมาณวันที่ ๑๔ หรือ ๑๕ ของรอบเดือน แต่อาจจะสุกก่อนหรือหลัง ๒ วัน (๑๔ ± ๒) คือระหว่างวันที่ ๑๒ ถึง ๑๖ ของรอบประจำเดือน สตรีบางคนนิยมคุมกำเนิดโดยหลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกันในช่วงเวลาที่ไข่สุก แต่จากสถิติปรากฏว่าผลที่ได้ไม่แน่นอนนัก คือได้ผลราว ๘๕.๖% เท่านั้น ทั้งนี้จะคำนึงถึงเวลาที่ไข่สุกอย่างเดียวไม่ได้ ต้องนึกด้วยว่า **ตัวอสุจิที่ค้างอยู่ในปีกมดลูกนั้นยังสามารถผสมกับไข่ภายใน ๔๘ ชั่วโมง หลังจากการอยู่ร่วมกัน** ดังนั้นระยะ ๒ วันก่อนไข่สุกจึงถือเป็นช่วงอันตรายด้วยเช่นกัน

หลังจากไข่สุกแล้วยังมีชีวิตรอรับการผสมได้นาน ๒๔ ชั่วโมง ระยะ ๑ วันหลังจากไข่สุกจึงถือเป็นระยะอันตรายด้วย สรุปแล้วระยะอันตรายจึงอยู่ระหว่างวันที่ ๑๐-๑๗ ของรอบเดือน รวมเวลาทั้งหมด ๘ วันด้วยกัน

รังไข่มีหน้าที่ที่สำคัญ ๒ ประการคือ ผลิตไข่และสร้างฮอร์โมน ๒ ชนิดคือ เอสโตรเจน (estrogen) และโปรเจสเตอโรน (progesterone) ซึ่งฮอร์โมนทั้ง ๒ ชนิดนี้มีผลต่อเยื่อบุมดลูกเป็นอย่างมาก ทำให้เยื่อบุมดลูกเจริญและหนาขึ้น มีเส้นเลือดมาหล่อเลี้ยงมากขึ้น เพื่อเตรียมต้อนรับไข่ที่ถูกผสมแล้วให้ฝังตัวและเจริญเติบโตเป็นทารกต่อไป ประมาณวันที่ ๒๕ ของรอบเดือน ถ้าไข่ไม่ถูกผสม ระดับฮอร์โมนทั้งเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนจะลดลงอย่างรวดเร็ว เยื่อบุมดลูกจะค่อย ๆ สลายตัวกลายเป็นประจำเดือนในราววันที่ ๒๘ ของรอบเดือน หลังจากนั้นก็เริ่มนับรอบเดือนใหม่ โดยนับจากวันเริ่มมีประจำเดือนเป็นวันที่หนึ่ง

ยาคุมกำเนิดป้องกันการตั้งครรภ์ได้อย่างไร ?

จากการเรียนรู้วงจรของรอบเดือนตลอดจนการเปลี่ยนแปลงภายในรังไข่และมดลูก จึงมีการผลิตยาเม็ดคุมกำเนิดออกใช้ โดยมีฤทธิ์คุมกำเนิดดังนี้

๑. ห้ามการสุกของไข่ และไม่มีการตกไข่

๒. เปลี่ยนแปลงเยื่อบุมดลูก ทำให้เยื่อบุมดลูกบาง ไม่เหมาะกับการฝังตัวของไข่ที่ถูกผสม

๓. เปลี่ยนแปลงคุณลักษณะของน้ำหล่อลื่นที่ปากมดลูก โดยทำให้น้ำหล่อลื่น (mucus) เหนียวกว่าปกต ทำให้ตัวอสุจิไม่สามารถว่ายผ่านไปได้

ยาคุมกำเนิดรับประทานเวลาใดจึงจะเหมาะ

เวลาที่เหมาะที่สุดคือ หลังอาหารเย็น หรือก่อนนอน เพราะถ้ามีอาการแทรกซ้อน เช่นคลื่นไส้อาเจียน ก็จะเกิดขึ้นระหว่างที่หลับแล้ว ควรรับประทานในเวลาเดียวกันทุกวัน เพื่อให้ระดับฮอร์โมนสม่ำเสมอ ทำให้โอกาสที่จะมีเลือดออกกระปริดกระปรอยมีน้อยลง

จะเริ่มรับประทานยาคุม กำเนิดวัน ที่เท่าใดของ รอบ เดือน สตรีหลังคลอดแล้วนานเท่าใดจึงเริ่มรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิดได้

เมื่อจะเริ่มรับประทานยาคุมกำเนิด ให้นับวันแรกของวันที่ประจำเดือนมาเป็นวันที่หนึ่ง เริ่มรับประทานยาเม็ดแรก

ในวันที่ ๕ ไม่ว่าประจำเดือนจะหมดหรือไม่ก็ตาม และรับประทานติดต่อกันไปจนหมดแผง (ชนิด ๒๑ เม็ด) หลังจากนั้น ๒–๓ วันประจำเดือนก็จะมา

สตรีหลังคลอดแล้วอาจจะมีไข่สุกได้เร็วที่สุด ประมาณ ๖ สัปดาห์หลังคลอด ควรเริ่มรับประทานยาเมื่อสัปดาห์ที่ ๔ (๑ เดือน) หลังคลอดจะมีผลคุมกำเนิดได้พอดี เพราะโดยทั่วไปสตรีไทยมักอยู่ร่วมกับสามีไม่เร็วกว่า ๕–๖ สัปดาห์หลังคลอด เมื่อยาหมดชุดแรกส่วนมากจะมีประจำเดือนมา จากนั้นก็เริ่มกินยาชุดใหม่ในวันที่ ๕ ของรอบประจำเดือน เช่นเดียวกับเวลาปกติต่อไป

ภายหลังแท้ง สตรีอาจมีไข่สุกเร็วกว่าหลังคลอด จึงควรเริ่มกินยาประมาณ ๒–๓ สัปดาห์หลังแท้ง เพราะสตรีส่วนใหญ่มักจะไม่อยู่ร่วมกับสามีก่อน ๓–๔ สัปดาห์หลังแท้ง ยาจะมีผลป้องกันประมาณ ๗ วันหลังจากเริ่มรับประทานยา

ถ้ามีเลือดออกก่อนรับประทานยาหมดชุด ควรทำอย่างไร ?

ถ้ามีเลือดออกขณะเหลือยาเพียง ๒–๓ เม็ดสุดท้าย ควรเลิกกินยาที่เหลือ และให้ถือวันแรกของเลือดออกเป็นวันแรก

ของรอบประจำเดือนใหม่ และเริ่มรับประทานยาชุดใหม่ต่อไปในวันที่ ๕ ของการมีประจำเดือน

ถ้ารับประทานยาครบชุดแล้ว ประจำเดือนยังไม่มา ควรทำอย่างไร ?

โดยปกตินั้นเมื่อเริ่มรับประทานยาในวันที่ ๕ ของรอบประจำเดือน และรับประทานทุกวันติดต่อกันไปวันละ ๑ เม็ดจนหมดชุด แล้วจึงหยุดรอให้มีประจำเดือน ซึ่งส่วนมากจะมาประมาณ ๒-๔ วัน หรือ อย่างช้า ไม่ เกิน ๗ วัน หลังจาก หยุดยา แต่ถ้าหลังจาก ๗ วันแล้วยังไม่มีประจำเดือนมา ให้เริ่มยาชุดใหม่ในเย็นวันที่ ๗-๘ หลังจากหมดยาชุดก่อน ถ้าจนถึงวันที่ ๑๐ แล้วยังไม่ได้เริ่มยาชุดใหม่ การกินยาในเดือนนั้นจะได้ผลไม่แน่นอน ควรคุมกำเนิดโดยวิธีอื่นไปก่อนสำหรับเดือนนั้น

ถ้าเดือนแรกประจำเดือนไม่มา แล้วเริ่มยาชุดที่ ๒ ในวันที่ ๗ หลังจากหยุดยาชุดก่อน รับประทานไปจนหมดชุดที่ ๒ แล้วประจำเดือนก็ยังไม่มา ควรจะนำปัสสาวะไปทำการทดสอบการตั้งครรภ์

ถ้าลืมรับประทานยาในระยะ ๓ วันแรกของรอบเดือน จะทำให้เกิดการตั้งครรภ์ขึ้นได้หรือไม่ ?

ขึ้นกับว่าหญิงนั้นใช้ยาคุมกำเนิดมานานเท่าใด ในผู้ที่เพิ่งเริ่มใช้ยาคุมเพียง ๒-๓ เดือน ถ้าลืมกินยาใน ๒-๓ วันในช่วงแรกของรอบเดือน ไข่ยังมีโอกาสจะสุกและมีการตกไข่ได้จึงอาจเกิดการตั้งครรภ์ขึ้นได้มากกว่าผู้ที่ใช้ยาคุมมาแรมปี

ถ้าลืมรับประทานยา ๑ เม็ด ให้กินทันทีที่นึกได้ ถ้าลืม ๑ วัน วันต่อไปให้รับประทาน ๒ เม็ด แต่ถ้าลืมเกิน ๒-๓ วันแล้ว ยาคุมอาจไม่มีผลป้องกันการตั้งครรภ์ได้สำหรับเดือนนั้น ควรใช้การคุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วยจะปลอดภัยกว่า

ระหว่างรับประทานยา ถ้ามีเลือดออกกระปริดกระปรอย ควรทำอย่างไร เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ?

ระหว่างรับประทานยาคุม อาจมีเลือดออกเพียงเปื้อนกางเกงในเล็กน้อยหรือออกมากจนต้องใช้ผ้าซับ ให้รับประทานยาต่อไปตามปกติ ส่วนมากเลือดจะออกน้อยลงและหยุดไปเองภายใน ๒-๓ วัน แต่ถ้ามีเลือดออกนานเกิน ๕ วันควรไปพบแพทย์

การมีเลือดออกกระปริดกระปรอยนี้ขึ้นกับชนิดของยาคุมกำเนิดด้วยว่ามีปริมาณของฮอร์โมนเอสโตรเจนมากน้อยเพียงใด และขึ้นกับตัวคนไข้เองด้วยว่ารับประทานยาสม่ำเสมอทุกวันในเวลาเดียวกันหรือไม่ บางทีการที่คนไข้กินยาบ้างไม่กินบ้าง กินเช้าบ้างเย็นบ้าง ระดับฮอร์โมนขึ้น ๆ ลง ๆ ก็ทำให้มีเลือดออกกระปริดกระปรอยได้ แต่ถ้าคนไข้กินยาสม่ำเสมอแล้ว ยังมีเลือดออกกระปริดกระปรอยก็คงเนื่องมาจากชนิดของยา ลองไปปรึกษาแพทย์เพื่อเปลี่ยนชนิดของยาคุมกำเนิด

เหตุใดสตรีบางคนจึงมีฝ้าขึ้นบนใบหน้า หลังจากรับประทานยาคุมกำเนิด ?

ประมาณ ๗-๑๕% ของสตรีที่ใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดแล้วมีฝ้าจุดสีเข้มขึ้นบนใบหน้า สาเหตุที่แน่นอนยังไม่ทราบชัด เชื่อกันว่าปริมาณเอสโตรเจนจากยาคุมกำเนิดจะไปกระตุ้นเซลล์ (melanocyte) ที่ผิวหนังทำให้ปล่อยสารมีสีคือ เมลานิน (melanin) ออกมาและถูกสะสมไว้ใต้ผิวหนัง ทำให้เห็นเป็นจุดสีน้ำตาลไปจนถึงดำ แสงแดดจะเป็นตัวช่วยกระตุ้น จึงพบว่าสตรีในแถบร้อนที่ใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดจะมีฝ้าเกิดขึ้นมากกว่าสตรีใน

แถบหนาว อย่างไรก็ตามการเกิดฝ้าก็ไม่มีอันตรายร้ายแรงอะไร การจะหยุดยาหรือใช้ยาต่อไปผลก็ไม่ต่างกันนัก เพราะฝ้าที่เกิดขึ้นแล้วก็จะยังคงอยู่ต่อไปโดยที่สีอาจจะจางลงไปบ้าง

ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้เมื่อรับประทานยาคุมกำเนิด

๑. คลื่นไส้อาเจียน มักเป็นในระยะแรกที่เริ่มใช้ยา และจะค่อย ๆ ลดลงจนหายไปเมื่อใช้ยานานขึ้น

๒. ทำให้เกิดการปวดศีรษะข้างเดียว (migraine) บางคนไม่เคยปวดศีรษะมาก่อน จะเกิดมีอาการเป็นครั้งแรกเมื่อรับประทานยาคุมก็มีไม่น้อย

๓. น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะใน ๖ เดือนแรกอันเนื่องจากยา ทำให้อยากอาหารมากขึ้น

๔. เกิดมีฝ้าขึ้น โดยเฉพาะในคนที่ผิวคล้ำ หรือในคนที่ถูกแดดเสมอ

๕. มีประจำเดือนน้อยลงหรือไม่มีเลย ในเดือนแรกประจำเดือนจะลดลงเล็กน้อย และค่อย ๆ ลดลงจนถึงระดับหนึ่งแล้วจึงคงที่ บางเดือนอาจไม่มีประจำเดือนมาเลย ที่เป็นเช่นนี้เพราะฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนในยาคุม กำเนิด จะทำให้ เยื่อบุมด

ลูกบางลง จึงสลายตัวเป็นประจำเดือนออกมาน้อย และบางเดือนอาจไม่มีการสลายตัวเลยเมื่อถึงเวลาที่ควรจะมีประจำเดือน

๖. อาจทำให้เกิดดีซ่าน (jaundice) ได้ในบางคน

ข้อควรระวังในการใช้ยาคุมกำเนิด

ที่ถูกต้องแล้วก่อนใช้ยาคุมกำเนิด ควรจะได้รับการตรวจร่างกายก่อนว่าเป็นโรคที่อันตรายต่อ การใช้ยา คุมกำเนิด หรือไม่ ในผู้ที่มีโรคต่อไปนี้ ไม่ควรใช้ยาคุมคือ

๑. ผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูง

๒. ผู้ที่เป็นเบาหวาน

๓. ผู้ที่มีความผิดปกติของต่อมหมวกไต (adrenal gland) และต่อมธัยรอยด์ (thyroid gland)

๔. คนที่มีประวัติเป็นลมบ้าหมู (epilepsy), ปวดศีรษะข้างเดียว (migraine) และเป็นหืด

๕. คนที่เป็นโรคซึมเซา เพราะอาการจะยิ่งมากขึ้น

๖. คนที่ตับและไตทำงานไม่ปกติ

๗. คนที่มีประวัติเป็นโรคเส้นเลือดอุดตัน หรือในขณะใช้ยาคุมกำเนิดแล้ว เกิดมีอาการตาพร่ามัว หรือมองไม่เห็นทันทีทันใด ต้องหยุดยาทันที

๘. ก่อนเริ่มใช้ยา ควรได้รับการตรวจมะเร็งเต้านม และการตรวจมะเร็งปากมดลูกเสียก่อน

นอกจากใช้ยาคุมกำเนิดป้องกันการตั้งครรภ์แล้ว ยังอาจใช้ในกรณีอะไรได้อีกบ้าง ?

๑. ใช้เลื่อนกำหนดการมีรอบเดือนให้นานออกไปหรือใกล้เข้ามาก็ได้ โดยใช้หลักที่ว่าจะมีประจำเดือนมาภายหลังหยุดยา ๒-๓ วัน

–ถ้าต้องการเลื่อนรอบเดือนออกไป ให้กินยาคุมกำเนิดก่อนกำหนดรอบเดือนมาประมาณ ๕-๗ วัน รับประทานไปทุกวัน ๆ ละ ๑ เม็ด หยุดเมื่อใด ประจำเดือนก็จะ มาหลัง จากนั้น ๒-๓ วัน

–ถ้าต้องการเลื่อนให้เร็วขึ้น ให้กินยาวันที่ ๕ ของรอบเดือนครั้งสุดท้าย และกินไปอย่างน้อย ๑๔ วันให้พ้นระยะไข่สุกแล้วจึงหยุดยา หลังจากนั้น ๒-๓ วัน ประจำเดือนจะมา

๒. ในสตรีที่ใกล้ระยะประจำเดือนหมด ร่างกายผลิตฮอร์โมนน้อยลงไม่เพียงพอกับความต้องการ ทำให้รู้สึกไม่สบายใจคอหงุดหงิด ยาคุมกำเนิดมีฮอร์โมนอยู่ด้วยจะช่วยให้อาการดีขึ้น แต่ไม่ควรใช้นานเกินไป

๓. ใช้รักษาหรือบรรเทาอาการบางชนิด เนื่องจากความผิดปกติของรอบเดือน เช่น ประจำเดือนมามาก และนานกว่าปกติ ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ มีบ้างไม่มีบ้าง หรือประจำเดือนไม่มาหรือมีน้อยจนเกินไป ตลอดจนมีอาการปวดท้องขณะมีประจำเดือน อย่างไรก็ตาม การใช้ยาคุมกำเนิดเพื่อรักษาความผิดปกติเหล่านี้ควรให้แพทย์เป็นผู้วินิจฉัย

๔. ในบางกรณี ยาคุมกำเนิดช่วยรักษาสิวได้ชะงัด ดีกว่ายาขนานอื่นใดทั้งสิ้น

ยาคุมกำเนิดชนิด ๒๑ และ ๒๘ เม็ด ต่างกันอย่างไร ?

ยาคุมกำเนิดชนิด ๒๑ เม็ดนั้น ประกอบด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนทั้ง ๒๑ เม็ด ส่วนชนิด ๒๘ เม็ดนั้นประกอบด้วยเม็ดยาที่มีฮอร์โมน ๒ ชนิดนั้นเพียง ๒๑ เม็ด ส่วนอีก ๗ เม็ดนั้นเป็นเม็ดแป้งหรืออาจมีสารบำรุงร่างกาย พวกเหล็กเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วย สีของเม็ดยา ๒๑ และ ๗ เม็ด

นั้นจะต่างกัน คนไข้จะรู้ได้เองจากการดูสีเม็ดยา การที่ทำ ๒๘ เม็ดนั้นก็เพื่อให้คนไข้รับประทานยาติดต่อกันไปตลอดทุกวันโดยไม่ต้องหยุดยาวันใดเลย และประจำเดือนก็จะมาเป็นปกติทุกเดือน เพื่อสะดวกแก่คนไข้ไม่ต้องจำและนับวัน เวลาเริ่มรับประทานให้เริ่มจากเม็ดยาที่เป็น เม็ดแป้ง (ไม่มีฮอร์โมน) ก่อนแล้วรับประทานเวียนตามลูกศรบนแผงยาเรื่อยไปจนยา หมดแผงแล้วเริ่มแผงใหม่ต่อไปโดยเริ่มจากเม็ดยาที่เป็นแป้งก่อนติดต่อกันเรื่อยไปโดยไม่ต้องเว้นวันเลย

ยาคุมกำเนิดชนิดฉีดคือตัวยาชนิดใด ดีหรือไม่ ?

ยาคุมกำเนิดชนิดฉีดที่ใช้กันมาก เป็น ฮอร์โมน โปรเจสเตอโรน ใช้ฉีด ๓ เดือนครั้ง คนไข้บางคนชอบเพราะสะดวกฉีดครั้งเดียวคุมได้ ๓ เดือน แต่ยานี้อาจทำให้มีเลือดออกกระปริดกระปรอย ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ และบางครั้งในคนไข้บางคนเมื่อหยุดยาแล้วอาจ ทำให้ไม่มี โอกาส ที่จะ ตั้งครรภ์ ได้เลย ดังนั้นถ้ายังไม่เคยมีบุตร ไม่ควรคุมกำเนิดโดยวิธีนี้

เร็ว ๆ นี้ (มีนาคม ๒๕๒๑) มีข่าวจากสหรัฐอเมริกาว่าสำนักงาน อาหาร และยา (เอฟ.ดี.เอ) ไม่อนุญาต ให้ ใช้ ยาฉีดเมดร๊อกซีย์โปรเจสเตอโรน เป็นยาฉีดคุมกำเนิดอีกต่อไป โดย

ให้เหตุผลว่ายานี้อาจสัมพันธ์กับการเกิดมะเร็งที่เต้านม และถ้าหากเกิดการตั้งครรภ์ขึ้นระหว่างฉีดยานี้ ทารกที่คลอดออกมาจะผิดปกติแต่กำเนิด และยิ่งใช้ยานานก็ยิ่งมีโอกาสที่จะเกิดความผิดปกติมากขึ้น อย่างไรก็ตาม สำหรับประเทศเราซึ่งมีอัตราการเกิดสูง และสถานบริการการแพทย์มีน้อย ยาฉีดนี้ก็ยังมีประโยชน์ในแง่ให้ความสะดวกแก่คนไข้ เพราะฉีดครั้งเดียวคุมได้ ๓ เดือน

การใช้ยาในสตรีมีครรภ์

ในระยะตั้งครรภ์นั้น การรักษาตัวของมารดาเป็นสิ่งสำคัญที่สุดแก่การเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ เริ่มตั้งแต่การรับประทานอาหารให้ถูกต้องตามต้องการ ซึ่งควรเป็นอาหารที่มีไวตามินและเกลือแร่สูง แต่มีปริมาณของคาร์โบไฮ-เดรทและไขมันต่ำ บางครั้งอาจมีความจำเป็นต้องรับประทานไวตามินและเกลือแร่เสริมเข้าไปด้วย เช่น เหล็ก แคลเซียม ตลอดจนกรดโฟลิค ทั้งนี้เพราะหญิงมีครรภ์จะต้องการสิ่งเหล่านี้เพิ่มขึ้น โดยที่ธาตุเหล็กจะถูกนำไปสร้างเม็ดเลือด โฟเลต (folate) มีความสำคัญเกี่ยวกับการเจริญของเนื้อเยื่อต่าง ๆ แคลเซียมก็เกี่ยวกับการสร้างกระดูกและฟัน โดยทั่วไปสาร


มีความจำเป็นในการ
ใช้ยาในระหว่างตั้งครรภ์
ให้ปรึกษา แพทย์. เภสัชกร


ทำอะไรคิดถึงลูกใน
ท้องด้วยซี้...
คัดค้าน
การสูบบุหรี่
และ. ดื่มสุรา
ขณะตั้ง
ครรภ์จ้า.

เหล่านี้จะมีอยู่เป็นปริมาณเพียงพอในอาหารที่รับประทาน **จำพวกผักใบเขียว เนื้อสัตว์โดยเฉพาะตับ** แต่เนื่องจากหญิงมีครรภ์ต้องการสิ่งเหล่านี้มากกว่าคนปกติ อาจได้สารเหล่านี้จากอาหารไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องได้รับเสริมเข้าไปอีกในรูปยาบำรุง

นอกจากการบำรุงร่างกายแล้ว **สิ่งที่มารดาไม่ควรปฏิบัติในระหว่างตั้งครรภ์คือ สูบบุหรี่หรือดื่มเหล้า** ถ้ามารดาเป็นคนสูบบุหรี่จัด สารนิโคตีนในบุหรี่อาจทำให้เส้นเลือดที่รกแคบลง ทำให้ทารกได้รับอาหารไม่เพียงพอ นอกจากนี้นิโคตีนจะมีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และความเป็นกรดด่างในทารกเปลี่ยนแปลงไป **หญิงมีครรภ์ที่สูบบุหรี่จึงมีอัตราการแท้งสูง** บางครั้งคลอด**ออกมา**แล้วทารกก็ตาย **หรือมีแนวโน้มที่จะคลอดก่อนกำหนด** การสูบบุหรี่จะทำให้การเจริญของทารกในครรภ์ช้าลง สตรีที่สูบบุหรี่จัดโดยทั่วไปจะให้กำเนิดทารกที่มีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ ซึ่งต่อไปอาจเป็นเด็กปัญญาอ่อนและร่างกายเติบโตช้ากว่าเด็กในรุ่นเดียวกัน สำหรับตัวมารดาเองนั้น การสูบบุหรี่ยังทำให้มีอาการของครรภ์เป็นพิษ (คือมีอาการบวมความดันสูง มีโปรตีนออกมาในปัสสาวะ) มีเลือด

ออกมากหรือคลอดลำบาก มีผู้พบว่าการสูบบุหรี่จัด ทารกอาจจะขาดออกซิเจนในระหว่างคลอด ทำให้สมองได้รับความกระ-ทบกระเทือน อาจถึงตายได้

การใช้ยาในหญิงมีครรภ์เป็นสิ่งสำคัญมาก ต้องระมัด-ระวังหลีกเลี่ยงการใช้ยาที่จะมีผลต่อทารกในครรภ์ ทั้งนี้เพราะยาสามารถซึมผ่านรกไปยังทารกได้โดยง่าย กล่าวได้ว่า **ไม่ว่ามารดาจะรับประทานอะไร ทารกก็จะได้รับสิ่งนั้นด้วยเสมอ** อันตรายที่ร้ายแรงมาก คือการรับประทานยาที่มีผลทำให้ทารกในครรภ์พิการเกิดมาแขนขากุด เนื่องจากมีความผิดปกติในการเจริญของเนื้อเยื่อต่าง ๆ คงเคยจำกันได้เกี่ยวกับยากล่อมประสาท Thalidomide ซึ่งใช้ในหญิงมีครรภ์ และทำให้ทารกที่คลอดออกมาพิการ จนในที่สุดต้องห้ามขายในท้องตลาดในปี ๑๙๖๑ นับแต่นั้น มาจึงมี การตื่น ตัวกันมาก เกี่ยวกับการ ใช้ยาในหญิงมีครรภ์ ในสหรัฐอเมริกานั้น ได้มีข้อกำหนดให้มีการทดลองยาใหม่ในสัตว์ทดลองที่กำลังตั้งท้อง และดูผลของยานั้นที่มีต่อตัวอ่อนที่คลอดออกมา การทดลองต้องทำในช่วงเวลานาน เพื่อให้แน่ใจจริง ก่อนที่จะนำยานั้นออกวางขายในตลาด

ไวตามินต่าง ๆ ที่นิยมรับประทานบำรุงร่างกายนั้น ถ้า

มากเกินไปก็อาจเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ เช่น ไวตามินดี (D) ในขนาดสูงจะทำให้เกิดความผิดปกติในระบบหลอดเลือดของทารก และอาจมีปัญญาอ่อนได้ ไวตามิน ซี (C) ในปริมาณสูงซึ่งปัจจุบันนิยมใช้ป้องกันและรักษาหวัด รวมทั้งโรคทางเดินหายใจอื่น ๆ นั้น จะทำให้ทารกในครรภ์คลอดออกมาแล้วเป็น โรคเลือดออก ตามไรฟัน หรือที่เรียกว่าโรคลักปิดลักเปิดทั้งนี้ เพราะทารก ขาดไวตามินไม่ได้ รับเหมือน เมื่อเคยอยู่ในครรภ์มารดา

ยาหลายชนิดที่รับประทาน ในระหว่างตั้งครรภ์แล้วทำให้มีความผิดปกติต่อทารก จะเลือกกล่าวเฉพาะยาที่ประชาชนนิยมซื้อหามารับประทานเอง และที่มีหลักฐานยืนยันว่า ได้ทำให้เกิดความผิดปกติต่อทารกจริงในอัตราค่อนข้างสูง

๑. ยาลดไข้แก้ปวด ที่ต้องการเน้น คือ ยาแอสไพรินและยาเม็ดสีชมพู (เอพีซี) ซึ่งมีแอสไพรินเป็นส่วนผสมอยู่ด้วยนั้น ถ้ามารดาได้รับระหว่างตั้งครรภ์โดยเฉพาะเดือนสุดท้ายก่อนคลอด ทารกจะมีปัญหา เกี่ยวกับ ความผิดปกติ ทางเลือดเลือดแข็งตัวช้าลง ความผิดปกติในการแข็งตัวของเลือดนี้จะมีมากขึ้น ถ้ามารดาได้รับยาแอสไพรินตั้งแต่ระยะ ๓ เดือนแรก

ของการตั้งครรภ์ ดังนั้นในระหว่างตั้งครรภ์ควรใช้ยาลดไข้แก้ปวด "พาราเซททามอล" จะปลอดภัยกว่า

มารดาในระหว่างให้นมบุตร ก็ต้องระวังการใช้ยาแอสไพรินเช่นกัน เพราะยานี้ขับถ่ายออกทางน้ำนมได้ดี ทำให้บุตรที่รับประทานนมนั้นมีเลือดออกได้ง่าย เนื่องจากสารที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการแข็งตัวของเลือดผิดปกติไป แต่ผลนี้จะน้อยลงถ้ามารดาไม่ขาดไวตามินเค (K)

๒. ยาฆ่าเชื้อและยาปฏิชีวนะ

ยาฆ่าเชื้อพวกซัลฟา (sulfonamides) ถ้ามารดาได้รับในระยะใกล้คลอดทารกมีโอกาสที่จะมีตัวเหลือง เพราะปริมาณ bilirubin ในเลือดขึ้นสูง และซึมผ่านเข้าไปยังสมองส่วนต่าง ๆ รวมทั้งไขสันหลังด้วย bilirubin จะทำลายสมองบางส่วน **เด็กบางคนอาจเสียชีวิตหรือมีสมองพิการไปตลอดชีวิต** อาการนี้เรียกว่า kernicterus ยาซัลฟานี้ถูกขับออกทางน้ำนมได้มากพอสมควร อาจทำให้เกิดผื่นตามผิวหนังในทารกที่ได้รับนมมารดา

ยาปฏิชีวนะสเตรปโตมัยซิน (streptomycin) ในระหว่างตั้งครรภ์ ถ้ามารดาได้รับยานี้ ทารกมีโอกาสหูหนวกได้

ยาปฏิชีวนะเตตร้าไซคลิน (tetracyclines) ยานี้ผ่านรก

เข้าสู่ทารกในครรภ์ได้ง่ายมาก ในเลือดทารกจะมีเตตร้าประมาณ ๖๐-๗๐% ของที่มีในเลือดมารดา ยานี้จะไปจับกับแคลเซี่ยมที่กระดูกและฟันของทารกในครรภ์ เกิดเป็นสารประกอบเชิงซ้อนและผสมเข้าไปเป็นเนื้อเดียวกับฟันทำให้ฟันทารกมีสีเหลืองหรือสีน้ำตาล จะขัดถูอย่างไรก็ไม่ออก **โดยเฉพาะถ้ามารดาได้รับยานี้ในช่วง ๓ เดือนหลังก่อนคลอด ทารกมีโอกาสที่จะมีฟันแท้** (ซึ่งจะงอกขึ้นมาให้เห็นได้เมื่ออายุประมาณ ๖-๘ ปี) **เป็นสีเหลืองหรือน้ำตาลไปตลอดชีวิต** นอกจากนี้ยังทำให้การเจริญของกระดูกและสมองของทารกผิดปกติไปด้วย

มารดาที่อยู่ในระหว่างให้นมบุตร ถ้ารับประทานยาเตตร้านี้ มันจะถูกขับออกทางน้ำนม จะมีผลทำให้ฟันเด็กเปลี่ยนสีและผุง่ายกว่าธรรมดา

ยาปฏิชีวนะ เพนนิซิลิน (penicillin) ถือว่าเป็นยาปฏิชีวนะที่ปลอดภัยสำหรับหญิงมีครรภ์ และมันถูกขับออกทางน้ำนมน้อยมาก จะไม่มีอันตรายต่อทารกที่ได้รับนมมารดา

๓. **ยานอนหลับและยาระงับประสาท** ถ้ามารดาได้รับในระยะปวดท้องใกล้คลอดในขนาดสูง ๆ มักทำให้ทารกหายใจไม่สะดวกเนื่องจากยาเหล่านี้มีผล ไปกดศูนย์การหายใจของทารก

ยาเหล่านี้ถูกขับออกทางน้ำนมมารดาได้ อาจทำให้เด็กที่รับประทานนม มารดามีอาการซึมลง หรือง่วงนอน มากกว่าธรรมดา

มารดาที่ติด ยาเสพติดมักจะทำ ให้ทารกที่คลอด ออกมามีอาการ เช่นคน ขาดยา (withdrawal syndrome) ซึ่งจะ เป็นอันตรายมากถ้าไม่ได้รับการรักษาทันท่วงที

๔. **ยาแก้ไอขับเสมหะ** ซึ่งใช้กันทั่วไปหลายชนิด มีส่วน ผสมของ ไอโอไดด์ด้วย ต้อง ระวัง อย่าใช้ พร่ำเพรื่อในระหว่างตั้งครรภ์ เพราะอาจจะทำให้ต่อมธัยรอยด์ของทารกโตขึ้นจนบางครั้งทำให้หลอดลมแคบลง ทารกจะหายใจลำบากอาจถึงตายได้ ส่วนใหญ่เมื่อคลอดออกมาแล้ว แม้ต่อมจะค่อย ๆ เล็กลงไปเอง แต่ทารกก็จำเป็นต้องได้รับธัยรอยด์ฮอร์โมนเนื่องจากต่อมผลิตฮอร์โมนได้น้อย ถ้าทารกไม่ได้รับฮอร์โมนมาทดแทนทันเวลาแล้ว จะทำให้การเจริญของร่างกาย กระดูกและสมองของทารกนั้นช้าลงกว่าปกติ

ในระหว่างเลี้ยงบุตรด้วยนม ยานี้ถูกขับถ่ายออกทางน้ำนมได้ เมื่อทารกได้รับนมมารดาไปนาน ๆ จะมีผลต่อต่อมธัยรอยด์ของทารกได้

๕. **ยากันชัก** (anticonvulsants) ยาป้องกันลมชัก

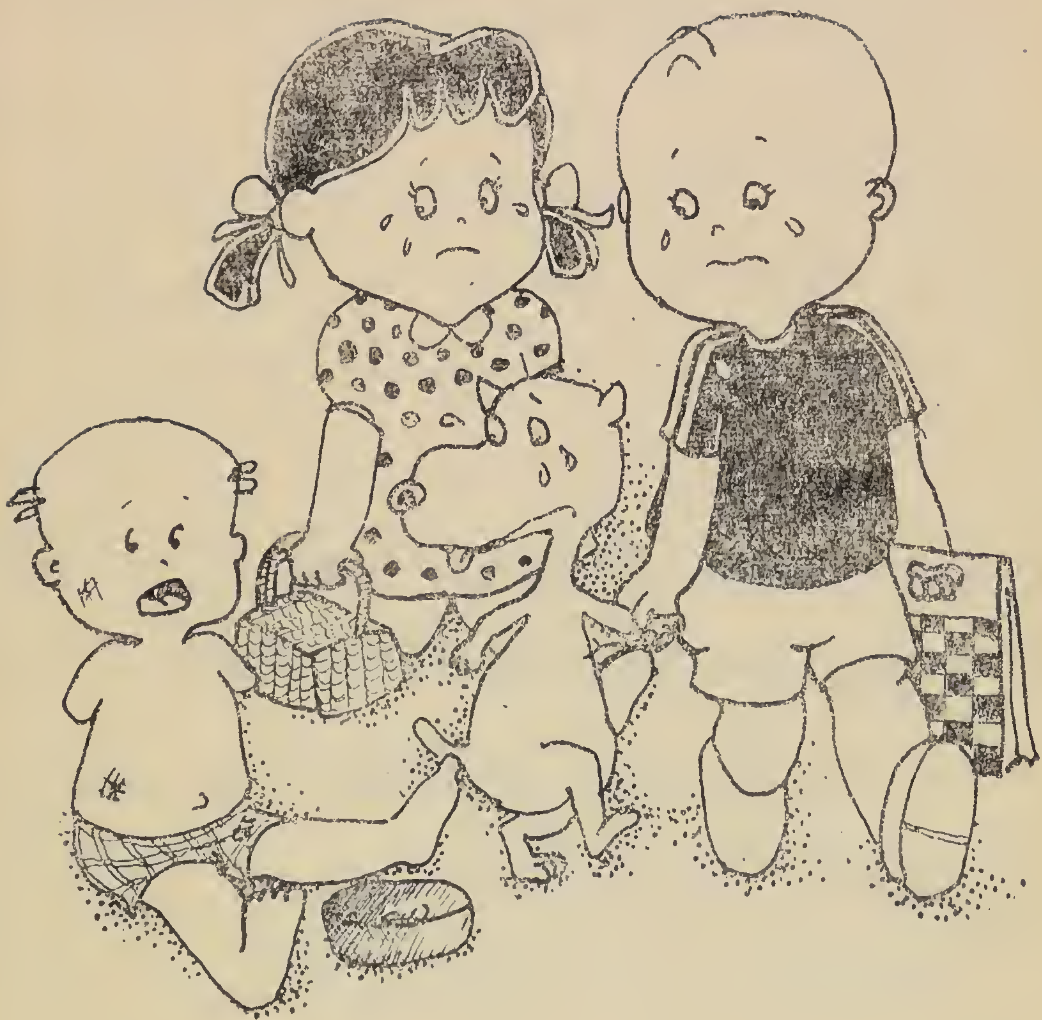
หรือลมบ้าหมู ถ้ามารดาได้รับในระหว่างตั้งครรภ์ มีโอกาสมากที่จะให้กำเนิดทารกที่มีความผิดปกติ ความผิดปกติที่พบบ่อยในบรรดาทารกเหล่านี้คือ มีริมฝีปากแหว่ง โดยอาจมีเพดานปากแหว่งร่วมด้วย

๖. **ยารักษา โรคคอ หอยพอก เป็นพิษ** (antithyroid drugs) หญิงที่เป็นโรคคอหอยพอกเป็นพิษ (hyperthyroidism) ต้องรับ ประทาน ยาที่ ไปยับ ยั้ง การสร้าง ธัยรอยด์ ฮอร์ โมน เป็นประจำ ซึ่งอาจจะเป็น propylthiouracil (PTU) หรือ methimazole ก็ตาม ในระหว่างตั้งครรภ์ต้องอยู่ภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดของแพทย์ที่จะจัดขนาดรับประทานให้เหมาะ ทั้งนี้เพราะยาเหล่านี้จะผ่านรกไปยังทารกในครรภ์ ทำให้ทารกเป็นโรคขาดธัยรอยด์ฮอร์โมนไปได้ (hypothyroidism) ต่อมธัยรอยด์ของทารกอาจขยายใหญ่จนหายใจลำบากภายหลังคลอดแล้ว โดยทั่วไปเมื่อเด็กรอดชีวิตมาได้ขนาดของต่อมจะลดลงไปเอง แต่ก็ยังมีอาการของคนขาดธัยรอยด์ฮอร์โมนอยู่

มารดาในระหว่างให้นมบุตรก็เช่นกัน propylthiouracil (PTU) จะถูกขับออกทางน้ำนมได้สูงมาก สูงกว่าความเข้มข้นในเลือดของมารดา ๓-๑๒ เท่า ทำให้เด็กเกิด goiter (คอหอย

พอกชนิดไม่เป็นพิษ) และอาจทำให้ไขกระดูกไม่สร้างเม็ดเลือด (agranulocytosis) เลยก็ได้

ยาบางชนิดแม้ไม่เคยพบว่าทำให้เกิดความผิดปกติแก่ทารกในครรภ์ก็ตาม แต่ขอย้ำว่า **ไม่มียาใดที่จะนับว่าปลอดภัยแก่การใช้ในหญิงมีครรภ์โดยเฉพาะช่วง ๓ เดือนแรก** มารดาที่อยู่ในระหว่างการให้นมบุตรก็เช่นกัน การใช้ยาต้องระมัดระวังที่สุด เพราะยามากมายหลายชนิดที่ถูกขับออกทางน้ำนม และทารกจะได้ยานั้นไปด้วยทางน้ำนมมารดา แม้แต่ยาระบายบางชนิดก็ถูกขับออกทางน้ำนม และทำให้เด็กถ่ายอุจจาระเหลวได้ วิธีที่ดีที่สุดสำหรับมารดาที่จำเป็นต้องรับประทานยาในระหว่างให้นมบุตร ควรรับประทานหลังการให้นมบุตรใหม่ ๆ ในแต่ละครั้งดีกว่าจะรับประทานก่อนให้นมบุตร เพื่อไม่ให้ระดับยาในน้ำนมสูงขณะให้นมบุตร



ท่านถาม - เราตอบ

ระยะใดของการตั้งครรภ์ที่ต้องระวังมากใน เรื่องการ ใช้ยาซึ่งจะทำให้เกิดความผิดปกติกับทารกได้มากที่สุด ?

ระยะ ๓ เดือนแรกของการตั้งครรภ์ เพราะเป็นระยะที่ไข่ที่ถูกผสมแล้ว (zygote) ฝังตัวที่ผนังมดลูก และเริ่มแบ่งเซลล์ไปเป็นอวัยวะต่าง ๆ แขนขาและกล้ามเนื้อ ถ้าในระหว่างนี้มารดาได้รับยาบางชนิดซึ่งไปยับยั้งการแบ่งตัวของเซลล์ก็จะทำให้ทารกที่คลอดออกมามีรูปร่างผิดปกติ หรืออวัยวะในร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดทำหน้าที่ผิดปกติไป เช่น ยากล่อมประสาท Thalidomide ซึ่งทำให้เด็กที่คลอดออกมา มีแขนขากุด

เป็นเด็กพิการที่น่าสงสารและเป็นภาระของ รัฐบาล ที่จะ ต้องอุป-การะกันต่อไป

ในหญิงมีครรภ์มักท้องผูก จะมีวิธีเลือกใช้ยาระบายอย่างไร ?

ท้องผูกเป็นปัญหาธรรมดาของผู้มีครรภ์ ขั้นแรกควรแก้ไขเรื่องอาหารก่อน ให้รับประทานผักสีเขียว สลัด ผลไม้สด และน้ำผลไม้มาก ๆ ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ ๖ แก้ว พยายามถ่ายเป็นเวลา ถ้ายังไม่ได้ผลอย่าเบ่ง ลองใช้ยาระบายอย่างอ่อน ยาระบายที่นับว่าปลอดภัยเหมาะที่จะใช้ในหญิงมีครรภ์มี ๒ ชนิด คือ

๑. **ยาระบายที่ทำให้อุจจาระอ่อนตัวลง** ทำให้การขับถ่ายเป็นไปได้ง่าย โดยมันไปลดความตึงผิวของอุจจาระ ทำให้น้ำสามารถซึมเข้าไปได้ อุจจาระจะเหลว ขับออกสะดวก ยาระบายพวกนี้ เช่น Dialose®, Colace® เป็นต้น

๒. **ยาระบายที่ไปเพิ่มปริมาณกากอาหารใน ลำไส้** โดยดูดน้ำไว้ในตัวและพองออกคล้ายเม็ดแมงลัก มันจะไปกดที่ผนังลำไส้และกระตุ้นให้มีการเคลื่อนไหวของลำไส้ ช่วยให้การขับถ่ายสะดวกขึ้น ยาระบายประเภทนี้ออกฤทธิ์คล้ายธรรมชาติ

ที่สุด จึงไม่มีผลเสียต่อร่างกายเลย ที่มีขายในท้องตลาด เช่น Metamucil® เป็นผงยาบรรจุในขวดปากกว้าง เวลาใช้ให้ละลายในน้ำ น้ำผลไม้ หรือนม และดื่มทันที พร้อมทั้งดื่มน้ำตามด้วย

ยาระบายทั้งสองประเภทนี้ อาจจะ ออกฤทธิ์ ช้าใน ๒–๓ วัน แต่ก็นับว่าปลอดภัยที่สุดสำหรับหญิงมีครรภ์

ได้ยินมาว่ายาเม็ดสีชมพูไม่ควรใช้ในหญิงมีครรภ์ หรือระยะให้นมบุตร จริงหรือไม่ เพราะเหตุใด ?

เป็นความจริง เพราะยาเม็ดสีชมพูหรือเอพีซีนั้น มีแอสไพรินเป็นส่วนผสมอยู่ด้วย ยาแก้ปวดในรูปซอง ๆ ละ ๒๕ สตางค์ทั้งหลายก็เช่นกัน ไม่ควรใช้ในระหว่างตั้งครรภ์ ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นว่าจะทำให้ทารกที่คลอดออกมามีปัญหา เกี่ยวกับความผิดปกติทางเลือด เลือดจะแข็งตัวช้าลง

ถ้ามารดาดื่มสุรามากขณะตั้งครรภ์จะมีผลถึงทารกในครรภ์หรือไม่อย่างไร ?

ในขณะนี้ยังไม่ทราบแน่นอนว่า แอลกอฮอร์ในปริมาณเท่าใดที่มารดาจะดื่มได้ใน ขณะที่ ตั้งครรภ์ โดย ไม่มี อันตราย ต่อ

ทารก แต่ที่แน่นอนคือปัจจุบันพบทารกพิการเนื่องจากมารดาดื่มเหล้ามากขณะตั้งครรภ์ได้บ่อยขึ้น แอลกอฮอล์จะทำให้อวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งสมองของทารกในครรภ์เติบโตช้ากว่าปกติ เด็กคลอดออกมามีปัญญาอ่อน สมองมีขนาดเล็กกว่าปกติ น้ำหนักตัวแรกคลอดน้อยและตัวเล็ก มีความผิดปกติที่เด่นชัด ที่หน้า (ใบหน้ามีลักษณะเฉพาะ) แขนขาและ ระบบ หลอด เลือดหัวใจ เช่นหัวใจมีผนังลิ้นแบ่งห้องไม่สนิท ปากแหว่ง ไส้เลื่อน เป็นต้น

ในระยะแรกของการตั้งครรภ์ ถ้ามีอาการแพ้ท้อง คลื่นไส้อาเจียน ควรหรือไม่ที่จะซื้อยาใช้เอง ?

การแพ้ท้องมักเกิดขึ้น ประมาณเดือน ที่สอง ของ การตั้งครรภ์ อาการมากน้อยขึ้นกับบุคคล ว่ากันว่าการแพ้ท้องเป็นเรื่องของจิตใจ ยิ่งมีคนโอ๋เอาใจมากก็ยิ่งมีอาการมาก ส่วนใหญ่มักมีอาการคลื่นไส้อาเจียนตอนเช้า ฝรั่งจึงเรียกอาการแพ้ท้องว่า Morning sickness ซึ่งอาการเหล่านี้จะบรรเทาลงได้ด้วยการรับประทานอาหารเบา ๆ เช่น ชาถ้วยหนึ่งกับขนมปังปิ้งแผ่นหนึ่ง ไม่ควรรับประทานอาหารหนักและอาหารที่มีไขมัน แต่ในผู้ที่มีอาการมากอาจต้องใช้ยาช่วย ไม่ควรอย่างยิ่งที่จะซื้อยาใช้เอง

เพราะมียาแก้แพ้หลายชนิดที่มีผลต่อทารกในครรภ์ อาจถึงพิการได้ ควรปรึกษาแพทย์จะดีที่สุด

ขอย้ำว่าในระหว่างตั้งครรภ์อ่อน ๆ ซึ่งอาจมองเห็นไม่ชัดจากภายนอก เวลาไปหาซื้อยาแม้เพียงบรรเทาอาการเล็ก ๆ น้อย ๆ ควรบอกคนขายด้วยว่าตนเองกำลังตั้งครรภ์ เพื่อที่เขาจะได้ระวังการให้ยา และถ้าเป็นไปได้ควรเลือกร้านที่มีเภสัชกรประจำขายยาเอง แต่วิธีดีที่สุดคือฝากครรภ์ให้แพทย์ดูแลเสียแต่ในระยะแรก และจงปฏิบัติตนเป็นมารดาที่ดี เพื่อทารกที่คลอดออกมาจะได้มีสุขภาพสมบูรณ์ เป็นอนาคตที่ดีของบ้านเมือง อย่าทำให้ทารกของตนเป็นปัญหาของบ้านเมือง เพราะเวลานี้ปัญหาของประเทศก็มากมายเกินพอแล้ว

ในแกงเลียงมีสารอาหารประเภทใด จึงแนะนำให้มารดาในระยะให้นมบุตรรับประทาน ?

แกงเลียงผักต่าง ๆ เช่นแกงเลียงใบมะยม ตำลึง หรือหัวปลี เป็นประโยชน์สำหรับมารดาที่กำลังเลี้ยงลูกด้วยนม เพราะแกงเลียงมีเนื้อปลาหรือกุ้งให้โปรตีน และผักต่าง ๆ ให้ไวตามินและเกลือแร่ ช่วยบำรุงร่างกาย และช่วยในการผลิตน้ำนมให้มากขึ้น นอกจากนี้ผักยังให้กากช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้นด้วย

หลังคลอดบุตรควรรับประทานยาดองเหล้าหรือไม่ เพราะเหตุใด ?

ยาดองเหล้าที่โฆษณาว่าสามารถฟอกเลือดแก้ประดงเลือด เลือด กษัย ปวดเมื่อย และเจริญอาหารนั้นในความเห็นส่วนตัวนั้นเห็นว่าไม่ควรรับประทานเป็นอย่างยิ่งโดยเฉพาะหลังคลอดบุตร เพราะจะมีผลเสียต่อทั้งตัวมารดาเองและทารกที่รับประทานนมมารดาด้วย

ผลเสียต่อมารดาเอง มารดาจะติดเหล้า เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ในที่สุดกลายเป็นโรคตับแข็ง นอกจากนี้อาจเกิดอาการแพ้ซึ่งแสดงออกทางผิวหนัง เป็นผื่นพุพองขึ้นตามตัวทั่วไป ปัจจุบันพบการแพ้ในลักษณะที่ว่านี้มากขึ้น

ผลต่อทารกที่ดื่มนมมารดา กรณีที่พบบ่อยคือ ทารกจะมีเลือดออกในสมองหรือทางเดินอาหาร เด็กมาโรงพยาบาลด้วยอาการชัก ม่านตาขยายไม่เท่ากัน ตัวซีด มีเลือดออกใต้หนังเป็นจ้ำ ๆ เด็กจะรอดชีวิตถ้าดวงดีไปโรงพยาบาลทันเวลา

ดังนั้นไม่ควรอย่างยิ่งที่จะเชื่อ คำโฆษณา ใช้ยา ดองเหล้าหลังคลอด เพราะนอกจากจะเสียเงินแล้วยังอาจเสียบุตรของท่านไปโดยไม่รู้ตัว

ยาเหน็บ

ยาเหน็บ หมายถึงยาที่ใช้สอดเข้าทางช่องเปิดต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ทวารหนัก ช่องคลอด ท่อปัสสาวะ หรือทางจมูก เป็นต้น แต่ที่ใช้กันมาก ๆ ทั่ว ๆ ไป คือ ยาเหน็บทางช่องคลอดและยาเหน็บทางทวารหนัก

เมื่อไรจึงควรใช้ยาเหน็บ ?

ยาเหน็บที่ใช้สอดเข้าทางช่องคลอด จุดประสงค์ก็เพื่อฆ่าเชื้อในช่องคลอดเมื่อมีการติดเชื้อบริเวณนั้น ซึ่งทำให้มีการตกขาว คัน และมีกลิ่น เป็นผลการรักษาเฉพาะที่ ส่วนยาเหน็บทางทวารหนักนั้นก็เพื่อบรรเทาอาการของริดสีดวงทวาร



หรือเป็นยาระบาย แต่บางครั้งยาเหน็บทางทวารหนักนั้นก็เพื่อต้องการให้ยาถูกดูดซึมเข้าสู่เส้นเลือด ไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ให้ผลเท่ากับการรับประทานยาทางปาก แต่ที่ต้องให้ในรูปยาเหน็บเป็นเพราะว่า

๑. ยานั้นระคายกระเพาะมาก จนคนไข้รับประทานไม่ได้ เช่น ยาแก้ปวดข้ออินโดเมตตาซิน (indomethacin) ยาแก้ปวดแอสไพริน (aspirin) เป็นต้น

๒. คนไข้หมดสติ รับประทานยาทางปากไม่ได้

๓. ยานั้นถูกทำลายได้ง่ายโดยกรดในกระเพาะ หรือยานั้นถูกดูดซึมได้ไม่ดีจากทางเดินอาหาร เช่น ยาขยายหลอดลมอะมินอฟพีลิน (aminophylline) เป็นต้น

ในบางประเทศ เช่น ฝรั่งเศสนิยมใช้ยาในรูปยาเหน็บกันแพร่หลายมาก แต่ในประเทศไทยเราแทบไม่ได้ใช้เลย ยกเว้นยาเหน็บเพื่อรักษาโรคติดเชื้อทางช่องคลอด ยาเหน็บบรรเทาอาการริดสีดวงทวาร และยาเหน็บที่เป็นยาระบายเท่านั้น

ยาเหน็บมีรูปร่างอย่างไร ควรเก็บรักษาอย่างไร ?

ยาเหน็บทางช่องคลอดนั้น มีหลาย ชนิด ส่วน ใหญ่ มี

ลักษณะเหมือนยาเม็ดรับประทาน แต่ขนาดเม็ดใหญ่กว่ามาก และมักจะแบน บางชนิดก็เป็นรูปไข่ ส่วนยาเหน็บทางทวารหนักนั้นเป็นรูปตอร์ปิโด หรือเป็นแท่งกลมมน ยาเหน็บทางช่องคลอดจะแข็งกว่ายาเหน็บทางทวารหนัก จึงไม่จำเป็นต้องเก็บไว้ในที่เย็น ยาเหน็บทางทวารหนักจะนิ่มและเละง่าย เมื่อถูกความร้อนจากมือ จึงควรเก็บไว้ในตู้เย็นหรือในที่ ๆ ไม่ร้อนมาก

การใช้ยาเหน็บควรทำอย่างไร ?

ส่วนใหญ่มักเหน็บยาก่อนเข้านอน ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันยาไหลออกมาเปรอะเปื้อนเสื้อผ้า ยาเหน็บทางช่องคลอดนั้นค่อนข้างแข็ง จึงควรชุบน้ำก่อนสอดเข้า ควรเหน็บให้ลึกประมาณ ๑-๑ $\frac{๑}{๒}$ นิ้ว ส่วนยาเหน็บทางทวารนั้นมักนิ่มเหลว ทำให้สอดเข้าไปได้ยาก ก่อนใช้ควรแช่ในน้ำแข็ง (โดยแช่ทั้งกระดาษตะกั่วที่หุ้ม) คะเนว่าแข็งพอประมาณแล้ว จึงฉีกกระดาษตะกั่วที่หุ้มออก แล้วจึงเหน็บยา ควรเหน็บให้ลึกพอประมาณเช่นกัน

ที่สำคัญและเกิดขึ้นเสมอคือ คนไข้มักเข้าใจผิดว่า ยาเหน็บเป็นยารับประทาน โดยเฉพาะยาเหน็บทางช่องคลอด ซึ่ง

เม็ดยาเหมือนยาเม็ดรับประทานมาก คนไข้หลายคนที่ต้องกลับมาพบแพทย์ใหม่เพราะอาการไม่ดีขึ้น ถามไถ่ไปมาได้ความว่าใช้ยาผิดทาง ดังนั้นก่อนใช้ยาทุกครั้ง ควรไต่ถามผู้ขายหรือผู้จ่ายยาให้เข้าใจชัดเจนก่อน หรืออาจถามจากผู้รู้รอบ ๆ ตัวท่านก่อนก็ได้

เครื่องสำอางทำให้สวยจริงหรือ

ความสวยงามนั้น เป็นสมบัติอันมีค่าอย่างหนึ่งของสตรี และเป็นความจำเป็นอย่างหนึ่งเหมือนกันที่สตรีจะต้องเสริมสวยร่างของตน คำโบราณก็มีว่า "ไก่งามเพราะขน คนงามเพราะแต่ง" เครื่องสำอางจึงเป็นสิ่งที่คู่กันไปเสมอกับสตรี และเป็นที่ยอมรับกัน ในปัจจุบันนี้แล้วว่า เครื่องสำอางเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องใช้ประจำวันของสุภาพสตรีส่วนใหญ่ เครื่องสำอางนั้นเปรียบเสมือนดาบสองคม ถ้ารู้จักเลือกใช้ให้ถูกต้องก็จะเป็นคุณ แต่ถ้าใช้ผิดกลับเป็นโทษ เช่นอาจทำให้ผิวเสียเป็นสิวฝ้าซึ่งเดิมไม่เคยมี หรืออาจทำให้เกิดการแพ้เป็นผื่นคันหรือมีน้ำเหลือง เป็นต้น ก่อนเลือกใช้เครื่องสำอางจึงควร



ทดสอบก่อนว่าแพ้หรือไม่ ด้วยการลองทาใต้ท้องแขนทิ้งไว้ ๑-๒ วัน สังเกตดูว่าผิวบริเวณนั้นบวมแดงหรือมีผื่นขึ้นหรือไม่ คันหรือไม่ ถ้าไม่มีปฏิกิริยาอะไรเกิดขึ้นก็หมายความว่าอาจจะใช้เครื่องสำอางนั้นได้โดยไม่มีอันตรายใด ๆ บางคนใช้เครื่องสำอางที่เพื่อน ๆ เขาว่าดีเหลือเกินนั้นแล้วกลับหน้าเห่อ ก็ยังดื้อจะใช้ต่อไปด้วยอยากสวยหรือด้วยความเสียดาย ทำให้ยิ่งแพ้มากขึ้น ทางที่ดีควรหยุดใช้ทันทีที่มีอาการแสดงว่าแพ้อย่าพยายามใช้ต่อไป เพราะท่านอาจจะต้องเสียเงินค่ารักษาหน้ามากกว่าราคาเครื่องสำอางนั้นเสียอีก

สารหลายชนิดในเครื่องสำอางที่เป็นตัวทำให้เกิดการแพ้ เช่นยากันบูด สารหล่อลื่นลาโนลิน สารที่ใช้เป็นสีในยาย้อมผม ตลอดจนน้ำหอมที่ใช้แต่งกลิ่นในเครื่องสำอางชนิดต่าง ๆ หรือน้ำหอมที่ใช้ทาตามตัวให้เกิดกลิ่นชวนดม ซึ่งบางคนใช้แล้วเกิดจุดดำตรงบริเวณที่ใช้ เป็นต้น บางคนเป็นฝ้าอยากหน้านวลก็ใช้ยาลอกฝ้าประเภทครีมไข่มุก ซึ่งเป็นสารพวกปรอทหรือพวกไฮโดรควิโนน โดยอาจจะมีสารพวกบิสมัธ (Bismuth) อยู่ด้วยซึ่งบางครั้งอาจทำให้เกิดการแพ้ได้ บางรายทำให้หน้ากระดำกระด่างเสียโฉมไปเลยก็มี บางรายกลายเป็นด่างขาวไปก็มีเหมือนกับที่หลาย ๆ ท่านเป็นอยู่เวลานี้

การแพ้เครื่องสำอางนั้นบางครั้งอาการไม่ได้ปรากฏบริเวณที่ใช้ เช่นแพ้ยาทาเล็บ แต่อาการไปปรากฏที่เปลือกตาทำให้บวมแดงและคัน เพราะเล็บที่ทาสีสวยงามนั้นไปถูกเปลือกตาโดยอาจจะเกาหรือล้างหน้าก็ตาม ทั้งนี้เพราะบริเวณเปลือกตานั้นผิวหนังบางมากทำให้แพ้ได้ง่าย ยาย้อมผมหรือสเปรย์ที่ทำให้ผมอยู่ตัวก็เช่นกัน ที่อาการแพ้อาจไปปรากฏที่หนังตาได้

บางรายเครื่องสำอางทำให้เกิดสิวได้ ไม่ใช่แพ้สารอะไรหรอก แต่เพราะใช้แล้วไม่ล้างออกให้สะอาด เช่น รองพื้นแป้งผัดหน้า เมื่อล้างออกไม่หมดมันก็จะอุดรูขุมขน ต่อมน้ำมันทำให้มีน้ำมันตกค้างอยู่ใต้ผิวหนัง ดันผิวหนังบริเวณนั้นให้โป่งเป็นเม็ดขึ้นมาเรียกว่าสิวเสี้ยน ถ้ามีเชื้อโรคมาผสมปนด้วยก็จะอักเสบเกิดหนอง พอสิวแตกหนองออกมาแล้วก็จะเกิดรู ดังนั้นเมื่อรักจะใช้เครื่องสำอางก็ต้องขยันทำความสะอาดให้หมดจดด้วย

นอกจากนี้เชื้อจุลินทรีย์ที่ปะปนมาในเครื่องสำอางนั้นก็มีส่วนสำคัญมากในการทำให้ติดเชื้อ โดยเฉพาะถ้าเป็นเครื่องสำอางที่ใช้ทาบริเวณตาและรอบ ๆ เช่น มาสคารา (mascara) ทาขนตา, ที่ทาเปลือกตา (eye-shadow), หรือที่เขียนเส้นขอบ

ตา (eyeliner) ต้องระวังการเลือกใช้ให้มาก เพราะเครื่องสำอางเหล่านี้ใช้บริเวณเปลือกตาและขนตา ถ้ามีเชื้อโรคปะปนมาพลัดเข้าตาไปอาจทำให้ตาอักเสบได้ อาจทำให้ถึงกับตาบอดได้ถ้าเชื้อตัวนั้นเป็นเชื้อ Pseudomonas aeruginosa ในระยะหลัง ๆ นี้ได้มีผู้สนใจกันมากในเรื่องเกี่ยวกับจุลินทรีย์ในเครื่องสำอาง โดยเฉพาะในช่วง ๑๐ ปีหลังนี้ กองอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา (FDA) ได้ประกาศเก็บเครื่องสำอางมากกว่า ๒๐ ชนิดออกจากท้องตลาดเนื่องจากมีเชื้อ Pseudomonas aeruginosa ปะปนมา เชื้อตัวนี้มีความคงทนสามารถมีชีวิตอยู่ได้แม้ในน้ำยาฆ่าเชื้อ และเมื่อร่างกายติดเชื้อนี้แล้วก็ยากที่จะฆ่ามันเพราะมันดื้อต่อยาปฏิชีวนะแทบทุกชนิด

เชื้อจุลินทรีย์ที่มีในเครื่องสำอางอาจปะปนมาในระหว่างการผลิต ซึ่งอาจเนื่องมาจากสถานที่ เครื่องมือ หรือวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตไม่สะอาดพอ หรืออาจปะปนมาในระหว่างการใช้ก็เป็นได้ ได้มีผู้ทดลองนำเอาเครื่องสำอางที่ใช้แล้วและยังไม่ได้เปิดใช้เลยมาทดลองตรวจหาเชื้อ พบว่าเครื่องสำอางที่ยังไม่ได้เปิดใช้มีเชื้อปะปนมาน้อยมาก ส่วนเครื่องสำอางที่เปิดใช้แล้วนั้นมีทั้งเชื้อราและเชื้อบักเตรี การเปิดใช้ทุกวันเป็นการทำให้

ยากันบูดเสื่อมสภาพลง โดยเฉพาะเครื่องสำอางที่ใช้นิ้วจุ่มทา เช่นครีมรองพื้น เครื่องสำอางที่คนขายนำมาให้ทดลองหรือตามร้านเสริมสวย เครื่องสำอางเหล่านั้นได้มีการใช้ปะปนกันมากหน้าหลายตา แต่ละครั้งที่ใช้ก็จะมีเชื้อจุลินทรีย์ปะปนลงไปในเครื่องสำอาง มาก ๆ เข้ายากันบูด (Preservative) ให้ดีเพียงใดก็ไม่สามารถรักษาผลิตภัณฑ์นั้นไว้ได้ ดังนั้นการใช้เครื่องสำอางร่วมกันก็ดี หรือใช้พัฟผัดหน้าทาแก้ม แปรงปัดคิ้วขนตา ร่วมกันก็ดี เป็นเหตุนำมาซึ่งการติดเชื้อ เครื่องสำอางที่ใช้บริเวณตานั้นไม่ควรอย่างยิ่งที่จะใช้ร่วมกัน และควรพิถีพิถันในการเลือกซื้อชนิดที่ไว้ใจได้ โดยเฉพาะมาสคารา (mascara) ทาขนตา ถ้าพลาดเวลาทา แปรงอาจไปถูก Cornea ของนัยตาเป็นรอย เป็นทางนำเชื้อโรคจากมาสคาราเข้าสู่นัยตา ถ้าโชคร้ายอาจถึงกับตาบอดได้

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่า เครื่องสำอางทำให้สวยขึ้นได้ก็จริงอยู่ แต่ถ้าใช้ไม่เป็นหรือไม่รู้จักระมัดระวังในการใช้แล้วละก็ อย่าใช้เลยจะดีกว่า.

ท่านถาม-เราตอบ

ครีมไข่มุกใช้แล้วหน้าขาวสวยจริงหรือไม่

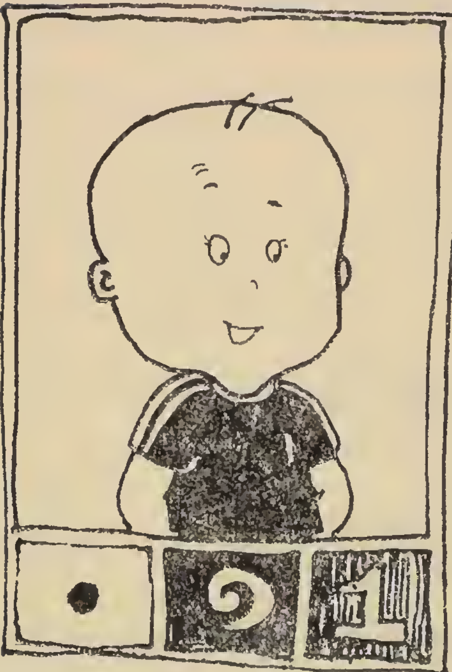
ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกันก่อนว่า ครีมไข่มุกมีสารเคมีอะไรอยู่บ้าง แต่ก่อนนั้นครีมไข่มุกก็คือเนื้อครีมที่มีสารพวกมุกสังเคราะห์ใส่ลงไปให้เนื้อครีมดูแวววาว ได้แก่สารชื่อบิสมัธออกซีคลอไรด์ (bismuth oxychloride) ซึ่งถือกันว่าเป็นสารที่ค่อนข้างปลอดภัย แต่ปัจจุบันครีมไข่มุกมีตัวยาอื่นผสมลงไปด้วยซึ่งได้แก่ ไฮโดรควิโนน (hydroquinone) สารประกอบปรอทแอมโมเนีย (ammoniated mercury) โดยอาจจะมีบิสมัธไนเตรต (bismuth nitrate) และบิสมัธซับกัลเลต (bismuth subgallate) อยู่ด้วย เพื่อให้มีสรรพคุณรักษา

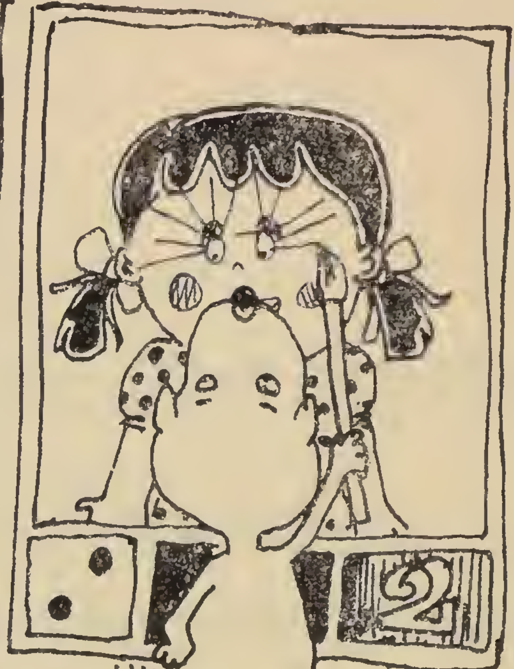


P.S. I LOVE

 from

อั๊วเอง

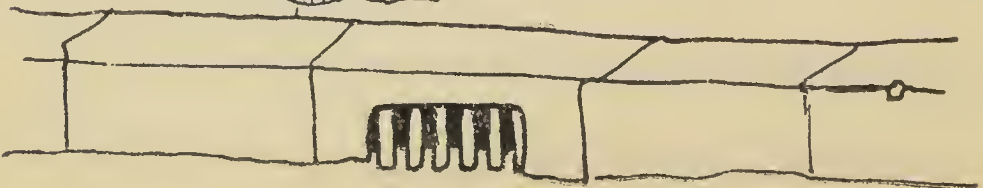












สิว ป้องกันฝ้า ซึ่งมักทำให้เกิดการแพ้ได้ง่าย ทำให้หน้าเห่อ แม้จะรักษาหายแล้วก็ยังเป็นรอยกระดำกระด่าง น่าเกลียดไปยิ่งกว่าเก่า บางคนทาแล้วรู้สึกคันยุบยิบโดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาถูกแดด ครีมไข่มุกนี้ขายดีมากในระยะหนึ่งเนื่องมาจากแรงโฆษณาโดยเฉพาะตามสถานีวิทยุต่าง ๆ ผู้ผลิตร่ำรวยไปตาม ๆ กัน โดยโฆษณาว่าสามารถลบรอยฝ้าจุดด่างดำ และรักษาสิวได้ชะงัดนัก ปัจจุบันความนิยมเสื่อมลงมาก เพราะเริ่มปรากฏชัดแล้วว่า ผู้ที่ใช้ติดต่อกันนาน เป็นเดือนเป็นปีนั้น ได้ผลลัพธ์เป็นอะไรออกมาบ้าง

อันที่จริงนั้น สารประกอบพวกไฮโดรควิโนน (hydroquinone) และสารประกอบปรอทแอมโมเนีย (ammoniated mercury) จะยับยั้งการสร้างเม็ดสี (melanin) โดยเฉพาะบริเวณที่เป็นฝ้าตกกระ หรือรอยด่างดำ แต่ผลที่ได้ก็ไม่แน่นอน ฤทธิ์ไม่ถาวร เมื่อหยุดยาก็จะกลับเป็นจุดดำอีก บางคนหน้าดำเป็นปื้น ๆ ไปเลย ทำให้ต้องใช้ติดต่อกันไปเรื่อย ๆ เป็นเดือนเป็นปี ซ้ำร้ายในบางคนใช้ครีมไข่มุกทาทั้งหน้า แรก ๆ ก็ขาวดี เพราะมันทำให้การสร้างเม็ดสีเมลานินลดลง แต่ใช้ไป ๆ เลยกลายเป็นด่างขาวไปทั้งหน้า หน้าขาวคอดำ นอกจากนี้การใช้

สารปรอทไปนาน ๆ อาจซึมเข้าใต้ผิวหนังโดยเฉพาะถ้าหน้ามีแผลหรือเป็นสิว ปรอทจะซึมเข้าได้ง่ายขึ้น สะสมจนทำให้เกิดพิษจากปรอทได้

ปัจจุบันกฎหมายเครื่องสำอางได้มีผลใช้บังคับแล้ว ได้กำหนดปริมาณของสารปรอทแอมโมเนีย (ammoniated mercury) ให้มีในเครื่องสำอางได้ไม่เกินร้อยละ ๓ กำหนดปริมาณของสารพวกบิสมัธและไฮโดรควิโนน ไม่เกินร้อยละ ๒ และกำหนดเป็นเครื่องสำอางที่ควบคุมด้วย อย่างไรก็ตามคนที่จะแพ้สารเหล่านี้แม้ในปริมาณเล็กน้อยก็แพ้ จึงไม่ควรที่จะลองใช้ การใช้ครีมไข่มุกลบรอยฝ้านั้น ไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง แม้ว่ามันจะช่วยให้สีของฝ้าจางลง แต่ก็เฉพาะระหว่างการใช้ยาเท่านั้น หยุดยาสีก็จะกลับเข้มขึ้น บางคนฝ้ากลับมีมากขึ้น การเป็นฝ้านั้นไม่ใช่สิ่งที่น่าเกลียด กลับดูมีเสน่ห์ด้วยซ้ำไป **ควรหลีกเลี่ยงการถูกแดดจัด เพราะแสงแดดเป็นตัวกระตุ้นให้มีฝ้ามากขึ้น** ให้ปลงเสียว่าหน้าเราต้องมีฝ้า โหงวเฮ้งจึงจะดีอย่าเชื่อโฆษณาและพยายามเสาะแสวงหายาลบรอยฝ้า เพราะนอกจากท่านจะต้องตกเป็นทาสมันตลอดไปแล้ว ยังอาจเกิดอันตรายจากการที่ตัวยานั้นถูกดูดซึมเข้าไปสะสมในร่างกายอีกด้วย

ยาย้อมผมทำให้แพ้จริงหรือไม่

การแพ้ยาย้อมผมนั้นขึ้นกับแต่ละบุคคล เนื่องจากปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกายต่อสารเคมีต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน การแพ้อาจปรากฏเมื่อใช้ยาชนิดเดียวกันนั้นมาแล้ว ๒-๓ ขวดก็เป็นได้ เพราะร่างกายจะค่อย ๆ ถูกกระตุ้นให้สร้างสารชนิดหนึ่งออกมา ซึ่งมีฤทธิ์ทำลายผิวหนัง ทำให้เป็นแผลพุพอง มีน้ำเหลืองไหล ลักษณะการแพ้ที่ปรากฏบ่อย ๆ คือ บวมรอบนัยน์ตา ผิวหนังแดง มีน้ำเหลืองไหลตามหน้า หูและคอ และคันมากจนนอนไม่หลับ อาการจะมากน้อยขึ้นกับว่าคนนั้นแพ้มากหรือน้อย และบริเวณที่สัมผัสมากน้อยเพียงใด การเปลี่ยนยาย้อมผมอาจจะไม่ช่วยให้หายจากอาการแพ้ เพราะยาย้อมผมแต่ละยี่ห้ออาจมีสารเคมีที่ใช้ย้อมผมเหมือนกัน ซึ่งมักได้แก่ พีพีดี (PPD หรือ p-phenylene diaminc) ซึ่งพบว่ามีผู้แพ้กันมาก

ดังนั้นก่อนย้อมผมควรทดสอบว่าแพ้หรือไม่ทุกครั้ง แม้ว่าจะเคยใช้ยี่ห้อนั้นมาก่อนแล้วก็ตาม การทดสอบอาจทาไว้ที่ท้องแขนหรือที่ผิวอ่อน ๆ ทิ้งไว้ ๑-๒ วัน ถ้าไม่มีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น แสดงว่าไม่แพ้ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะไม่แพ้ในครั้งต่อไป จึงควรทดสอบก่อนใช้ทุกครั้งแม้จะเป็นยี่ห้อที่เคยใช้แล้ว

ไม่แพ้ก็ตาม ได้เคยมีรายงานหลายฉบับว่าผู้ที่ย้อมผมอยู่เรื่อยมีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งที่เต้านมได้มากขึ้น เพราะสารเคมีในยาย้อมผมเป็นตัวกระตุ้น สมมุติฐานนี้ได้มาจากการศึกษาคนไข้หญิงที่เป็นมะเร็งที่เต้านม พบว่า ๗๐-๘๐% เป็นผู้ที่ใช้ยาย้อมมาเป็นเวลานาน อย่างไรก็ตามสมมุติฐานนี้ยังไม่อาจสรุปได้แน่นอน และกำลังศึกษากันอยู่ในสัตว์ทดลองเพื่อหาผลสรุปที่ชัดเจนและแน่นอนยิ่งขึ้น

ลิปสติคแต่ละชนิดมีส่วนประกอบเหมือนกันหรือไม่ ทำไมบางชนิดใช้แล้วจึงทำให้แพ้ ปากเจ่อหรือปากลอก

ลิปสติค โดยทั่วไป ประกอบขึ้นด้วย ส่วนผสม ของไขมัน (fats), ขี้ผึ้ง (waxes), น้ำมัน (ใช้น้ำมันละหุ่งเป็นส่วนใหญ่) ลาโนลิน วาสลิน สีต่าง ๆ และน้ำหอม แต่ละยี่ห้ออาจแตกต่างกันที่ชนิดของขี้ผึ้งหรือไขมันที่ใช้ ชนิดของสี และชนิดของน้ำหอม ดังนั้นผู้ใช้บางท่านที่แพ้สารตัวใดตัวหนึ่งในสูตรของลิปสติคยี่ห้อหนึ่ง ก็ให้ลองเปลี่ยนยี่ห้อ อาจไม่แพ้ก็ได้ เพราะแต่ละบริษัทอาจมีสูตรของสารประกอบไม่เหมือนกัน เช่น บางคนแพ้ลาโนลิน ก็เปลี่ยนไปใช้ชนิดไม่มีสารตัวนี้ บางคน

แพ้น้ำหอม ก็ให้เปลี่ยนไปใช้ชนิดไม่แต่งกลิ่น สีก็เช่นเดียวกัน บางคนแพ้เฉพาะสีชมพู เป็นต้น

อาการแพ้ลิปสติคนั้นมากน้อยต่างกันไป บางคนใช้แล้วแสบ ๆ ร้อน ๆ บางคนปากลอก บางคนปากดำ แต่บางรายหนักหน่อยปากเจ่อ มีเม็ดใสเล็ก ๆ ขึ้นรอบขอบปาก ถ้าแพ้ถึงขนาดนี้แล้วควรลาจากลิปสติคตลอดไปจะดีกว่า อย่าพยายามลองเปลี่ยนชนิดของลิปสติคเลย เพราะได้จะไม่คุ้มเสีย

ลิปสติคในท้องตลาดเวลานี้มีมากมายหลายชนิด ทั้งผลิตจากต่างประเทศและในประเทศ มีทั้งคุณภาพดีและเลว ผู้ซื้อต้องใช้ดุลยพินิจพิเคราะห์เป็นพิเศษในการเลือก ของที่ทำจากต่างประเทศก็ไม่ใช่ว่าจะดีไปทั้งหมด อันตรายอย่างหนึ่งของลิปสติคคือ สีที่นำมาผสม เพราะเราทาลิปสติคที่ปาก มีโอกาสที่สีจะหลุดปะปนไปในอาหาร น้ำลาย รับประทานเข้าไปเป็นพิษต่อร่างกายได้ จึงได้มีกำหนดมาตรฐานของสีที่ใช้ผสมในลิปสติค กำหนดชนิดของสี ระบุความบริสุทธิ์ของสี ใช้แล้วจึงจะไม่เป็นอันตราย รัฐบาลเองก็ต้องคอยสอดส่องตรวจตราว่าผู้ผลิตใช้สีเข้ามาตรฐานหรือไม่ อย่างไรก็ตามควรเลือกใช้เฉพาะชนิดที่ไว้ใจได้ที่ทำจากบริษัทใหญ่ ๆ มีชื่อเสียงดี ซึ่งในประเทศ

เราก็มีอยู่หลายบริษัทที่ผลิตเครื่องสำอางอยู่ในขั้นดี เชื่อถือได้ และราคาพอสมควร

ได้ยินว่า แป้งฝุ่นโรยตัวเด็ก ทำให้เกิดโรคปอดได้ เป็นความจริงเพียงใด ?

แป้งฝุ่นโรยตัวนี้ ดูเหมือนว่าจะเป็นสิ่งจำเป็นที่ขาดไม่ได้สำหรับเด็ก บางคนพยายามจะทำเด็กดำให้ขาวขึ้นโดยการใช้แป้งโรยตัว โดยหารู้ไม่ว่าถ้าเด็กสูดหรือสำลักแป้งเข้าไปมากๆ อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการเสื่อมของเนื้อเยื่อในปอด กลายเป็นพังผืดแพร่กระจายไปทั่วปอดได้ การโรยแป้งเด็กจนคลุ้ง ทำให้เด็กมีโอกาสสูดแป้งเข้าไป ก่อให้เกิดการระคายเคือง และเป็นโรคของทางเดินหายใจตั้งแต่จมูก หลอดลม เรื่อยไปจนถึงเนื้อปอดได้ การเกิดโรคพังผืดในปอดจากการสูดดมแป้งเด็กนี้พบมาก บางรายอาการไม่รุนแรงนัก แต่บางรายก็อาการหนัก จึงควรใช้แป้งโรยตัวเด็กด้วยความระมัดระวัง และเฉพาะเมื่อจำเป็นเท่านั้น แม้เด็กจะสูดแป้งเข้าไปครั้งละไม่มาก แต่สูดบ่อย ๆ ก็อาจทำให้เกิดโรคพังผืดในปอดได้เช่นกัน

กินยาหรือฉีดยาได้ผลดีกว่ากัน

โดยทั่วไปหลาย ท่านคิด และเชื่อว่า ฉีดยาจะทำให้โรคหายเร็วกว่าการรับประทานยา ซึ่งเป็นความคิดที่ทั้งถูกและทั้งผิดทั้งนี้ขึ้นกับกรณี ถ้าในกรณีที่คนไข้อาการหนักต้องได้รับยาทันทีเพื่อช่วยรักษาชีวิตไว้ การฉีดยาย่อมได้ผลเร็วกว่าเพราะยาจะออกฤทธิ์ได้ทันที โดยเฉพาะการฉีดยาเข้าเส้น ยาจะเข้าไปในกระแสโลหิตและไปออกฤทธิ์ตามจุดต่าง ๆ ของร่างกายได้ภายใน ๑–๒ นาที เช่นในผู้ที่แพ้ยามีอาการหนาวสั่นหรือแพ้ชนิดทันทีทันใด ช๊อคหมดสติ (anaphylactic shock) หรือคนที่หอบหืด หลอดลมตีบหายใจไม่สะดวก ในกรณีเช่น



นี้จะมัวให้คนไข้รับประทานยาจะไม่ทันการณ์ การฉีดยาเข้าเส้นหรือเข้าใต้ผิวหนัง หรือเข้ากล้ามจึงจะช่วยคนไข้ไว้ได้ หรือในกรณีที่คนไข้เป็นลมหมดสติเพราะน้ำตาลในเลือดลดต่ำมาก อันเนื่องมาจากอดอาหาร ดื่มสุรามากเกินไป หรือรับประทานยาลดน้ำตาล (ในผู้ที่เป็นเบาหวาน) มากเกินขนาด ในกรณีเช่นนี้จำเป็นต้องให้กลูโคสเข้าเส้น คนไข้จะรู้สึกสบายและสดชื่นขึ้น แต่ในคนธรรมดาที่ชอบไปฉีดกลูโคสเข้าเส้นโดยอ้างว่าทำให้สดชื่นขึ้นนั้น เห็นทีจะไม่ได้ประโยชน์เท่าที่คิดนอกจากได้สบายใจว่าได้เสียเงินแล้วเท่านั้น กลูโคสจะมีประโยชน์ก็เฉพาะในรายที่น้ำตาลในเลือดลดต่ำมากเท่านั้น

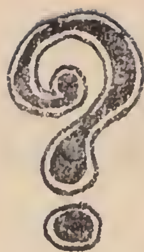
ในผู้ที่ไม่สบายธรรมดา ๆ เช่นเป็นหวัดเจ็บคอ การฉีดยาไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้นเลย เพราะไม่มียาอะไรรักษาหวัดซึ่งเกิดจากเชื้อไวรัสได้ บางครั้งเมื่อเรียกร้องหนัก ๆ เข้า ก็อาจจะได้รับการฉีดไวตามินหรือยาปฏิชีวนะในขนาดต่ำ ๆ ซึ่งไม่ได้ให้ผลทางการรักษาเลย **การฉีดยาทำให้ยาออกฤทธิ์ได้เร็วจริงแต่ยาก็หมดฤทธิ์เร็วด้วย** การรักษาโรคแม้ได้รับการฉีดยาแล้วก็จำเป็นจะต้องได้ยามารับประทานต่อ ทั้งนี้เพื่อให้ระดับยาในเลือดคงที่ ผลทางการรักษาจะได้คงที่ด้วย การรับประทานยา

นั้นกว่ายาจะออกฤทธิ์ได้ก็กินเวลาประมาณครึ่งชั่วโมง เพราะกว่ายาจะแตกตัวในกระเพาะ กว่าจะถูกดูดซึมผ่านผนังทางเดินอาหารเข้าสู่กระแสโลหิต กว่ายาจะสะสมจนถึงระดับที่ยาจะออกฤทธิ์ได้ ล้วนแต่ต้องการเวลาทั้งสิ้น ในการรักษาโรคบางอย่างเช่นผีหนองใหญ่ ๆ อาจให้ยาปฏิชีวนะโดยการฉีดเข็มแรกให้ยาออกฤทธิ์เร็วและ จากนั้นก็ ต้องรับ ประทานยา ชนิดนั้นต่อไปอีกด้วย **พึงระลึกเสมอว่าไม่มีโรคอะไรที่จะรักษาได้ด้วยการฉีดยาเพียงเข็มเดียว** แต่ถ้าฉีดยาเพื่อบรรเทาอาการ เช่นฉีดยาแก้แพ้ในคนที่แพ้ยาหรือสารบางอย่าง ฉีดยา ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ระงับอาการปวดท้อง ฉีดยาระงับอาการคลื่นไส้อาเจียน เช่นนั้นละก้อยาเพียงเข็มเดียวก็อาจจะช่วยได้ดี

สรุปว่า ฉีดยาจะได้ผลดีกว่าการรับประทานยาก็เฉพาะในกรณีฉุกเฉิน ต้องการให้ยาออกฤทธิ์เร็วเพื่อบรรเทาอาการของคนไข้ แต่ถ้าจะรักษาโรคแล้วจำเป็นต้องรับประทานยาต่อเนื่องกันไป ถึงแม้จะได้รับการฉีดยาแล้วก็ตาม

อาหารและยาสัมพันธ์กันอย่างไร ?

ท่านเคยคิด บ้างไหมว่า ทั้งยาและ อาหารที่รับประทานเข้า ไปด้วย กันนั้นจะมีความ สำคัญ ต่อกันและกันเป็นอย่างมาก อาหารบางชนิดมีผลทำให้ยาบางชนิดใช้ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยลง เช่นอาหารจำพวกผักใบเขียวซึ่งมีปริมาณของไวตามินเค (K) สูง และเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าไวตามินเคเป็นสารที่สำคัญตัวหนึ่งที่ช่วยในการแข็งตัวของเลือด จะทำให้ ผลการ รักษา ของยา พวกที่ ป้องกันการ แข็งตัวของเลือด (anticoagulant) ลดลงหรือไม่ได้ผลเลย นอกจากอาหารจะมีผลทำให้ฤทธิ์ของยาลดลงแล้ว ในทางกลับกันยาบางชนิดจะยับยั้งหรือ ลดการ ดูดซึมของ สารอาหาร บางอย่างซึ่งมีความสำคัญ





Ca^{++} Tetra



ต่อร่างกาย เมื่อใช้ยาชนิดนั้นไปนาน ๆ อาจทำให้ผู้ป่วยขาดสารสำคัญเหล่านั้นได้ เช่นขาดไวตามินบีหก (B_6) ขาดแคลเซี่ยมเป็นต้น ทำให้มีอาการแทรกซ้อนก่อให้เกิดความยุ่งยากในการรักษาขึ้นอีก

โดยทั่วไปอาหารจะทำให้การดูดซึมของยาช้าลง โดยที่สารบางอย่างในอาหารจะไปจับกับยาในทางเดินอาหาร ทำให้ขนาดของยาใหญ่ขึ้น การดูดซึมช้าลง เช่นยาปฏิชีวนะเตตร้าไซคลิน (tetracyclines) ถ้ารับประทานพร้อมนมหรืออาหารแล้ว มันจะจับกับแคลเซี่ยมในน้ำนมและในอาหาร เกิดเป็นสารประกอบเชิงซ้อน (complex) ที่มีขนาดใหญ่ขึ้น ทำให้การดูดซึมผ่านผนังทางเดินอาหารเข้าสู่กระแสโลหิตลดลง ปริมาณยาในเลือดต่ำกว่าเวลารับประทานยาเตตร้าเมื่อกระเพาะว่าง นอกจากนี้ประเภทของอาหารที่รับประทาน เช่นโปรตีน ไขมัน ก็มีส่วนสำคัญเช่นกัน พบว่าอาหารพวกไขมันจะทำให้การดูดซึมของยาบางชนิดเพิ่มขึ้นมากมาย เช่นยารักษาโรคเชื้อราที่ผิวหนัง griseofulvin เป็นต้น จากการทดลองพบว่าถ้าให้รับประทานยา griscofulvin ๐.๕ กรัมพร้อมกับอาหารพวกไขมัน จะทำให้ระดับความเข้มข้นในเลือดสูงกว่าเมื่อรับประทาน ๑.๐ กรัมเวลา

ท้องว่าง เนื่องจากอาหารไขมันจะกระตุ้นให้มีน้ำดีหลั่งออกมา เป็นการเพิ่มการละลายและการดูดซึมของยาเหล่านั้น

ความเป็นกรดหรือด่างของ อาหารก็มีความสำคัญไม่น้อย ในการที่จะทำให้ยาถูกดูดซึมมากหรือน้อย เช่นยาบำรุงประเภทเหล็กจะถูกดูดซึมได้ดีในสภาวะแวดล้อมที่เป็นกรด ถ้าสภาวะแวดล้อมเป็นด่างอันเนื่องมาจากอาหารบางชนิด จะทำให้การดูดซึมลดลงอย่างมากมาย ยาบางชนิดจะไซ้กระเพาะมากทำให้คลื่นไส้อาเจียน เขาจึงเคลือบด้วยสารบางชนิดให้ยานั้นไปละลายและแตกตัวในสภาวะที่เป็นด่างคือในลำไส้ ไม่ให้แตกตัวในกระเพาะ แต่ถ้าเรารับประทานอาหารที่มีความเป็นด่างมาก ดื่มนมหรือรับประทานยาลดกรดร่วมกับยานั้น จะทำให้ยานั้นแตกตัวในกระเพาะ จะระคายกระเพาะถึงกับทำให้คลื่นไส้อาเจียนได้

จริงหรือที่ว่าสารบางอย่างในกะหล่ำปลีทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะขาดธัยรอยด์ฮอร์โมนได้?

สำหรับผู้ที่ร่างกายขาดไอโอดีนและมีความโน้มเอียงที่จะขาดธัยรอยด์ฮอร์โมนอยู่แล้ว สารตัวนี้จะทำให้อาการปรากฏเร็วขึ้น เรียกสารตัวนี้ก้นว่า goitrogens คือ ๑,๕-vinyl-๒-thio-

oxazolidone ซึ่งมีในกะหล่ำปลี แครอต หรือในผลไม้บางอย่าง สารตัวนี้จะไปกันไม่ให้ต่อมธัยรอยด์จับไอโอดีนไปสร้างเป็นธัยรอยด์ฮอร์โมน (thyroxine) ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะ hypothyroidism (คอหอยพอกชนิดไม่เป็นพิษ) ได้

เชื่อกันว่าสารตัวนี้มีอยู่ในผักและผลไม้ในรูปของ precausor จะต้องมีเอนไซม์บางอย่างมาเปลี่ยน precausor ให้เป็นสารตัวนี้ก่อน ดังนั้นถ้าใช้ความร้อนทำอาหารให้สุกจะเป็นการทำลายเอนไซม์ ก็จะไม่เกิดสารนี้ขึ้น

ในสภาวะใดหรือในคนไข้ประเภทใดที่เนยแข็งบางชนิดทำให้ความดันเลือดขึ้นสูงได้ ?

ในเนยแข็งหรือในอาหารบางชนิดจะมีสารสำคัญตัวหนึ่งคือ tyramine ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้เส้นเลือดหดตัว ผลที่ตามมาคือความดันเลือดขึ้นสูง tyramine นี้ได้มาจากการสลายตัวของโปรตีน ในคนปกติสารตัวนี้จะถูกเปลี่ยนไปเป็นสารที่ไม่มีอันตรายคือ phenolic acid และ ๔–hydroxyphenyl acetic acid โดยเอนไซม์ที่มีในร่างกายคือ MAO (monoamine oxidase) ซึ่งมีในตับและในทางเดินอาหาร แต่ในคนไข้บางคนซึ่งกำลังอยู่

ในระหว่าง การรับ ประทานยาที่ ยับยั้งการ ทำงานของ เอนไซม์นี้ (monoamine oxidase inhibitors) ในคนไข้เหล่านี้ tyramine จะไม่ถูกทำลายหรือถูกทำลายน้อยลง จึงทำให้คนไข้มีอาการปวดศีรษะ หน้าแดง ใจสั่น ความดันสูงอาการเหล่านี้บางครั้งรุนแรงจนคนไข้เสียชีวิต ในคนที่มีเนื้องอกที่ต่อมหมวกไตก็เช่นกัน tyramine ในเนยแข็งจะทำให้มีอันตรายมาก

Tyramine นี้มิได้มีเฉพาะในเนยแข็ง แต่มีในนมเปรี้ยว ไวน์บางชนิด (Chianti wine) และเบียร์ ปริมาณ tyramine ในเนยแข็งแตกต่างกันไปขึ้นกับอายุและกรรมวิธีในการผลิตของเนยแข็งชนิดนั้น ๆ ด้วย ถ้าเก็บไว้นานมีการสลายตัวของโปรตีนมาก จะมีปริมาณของ tyramine สูง

ทำไม จึง แนะ นำ ให้ ดื่ม น้ำ ส้มคั้น เมื่อ รับ ประทาน ยาขับปัสสาวะติดต่อกันนาน ๆ ?

การรับประทานยาขับปัสสาวะติดต่อกันนาน ๆ เพื่อลดความดันนั้น จะทำให้ร่างกายสูญเสียโปตัสเซียมซึ่งจะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงลง (hypokalemic myopathy) และการสูญเสียโปตัสเซียมนี้จะมีอันตรายมากยิ่งขึ้นถ้าคนไข้คนนั้นได้รับยากระ-

ตุ้นหัวใจดิจิตาลิส (digitalis) เพราะจะทำให้เกิดอาการพิษจากดิจิตาลิสได้ แพทย์บางท่านจึงมักให้รับประทานโปตัสเซียมเสริมไปด้วยในรูปยาเม็ดหรือยาน้ำ แต่บางท่านก็นิยมแนะนำให้รับประทานของธรรมชาติ คือน้ำส้มคั้น แตงโม กล้วย น้ำผลไม้ต่าง ๆ ยกเว้นน้ำมะเขือเทศ เพราะผลไม้เหล่านั้นมีปริมาณของโปตัสเซียมสูง

ยาระบายใช้ติดต่อกันนาน ๆ แล้ว จะทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็นได้อย่างไร ?

ยาระบายซึ่งออกฤทธิ์กระตุ้นให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น ได้แก่ bisacodyl, phenolphthalein ซึ่งนิยมใช้กันแพร่หลายนั้น จะทำให้อาหารเคลื่อนลงสู่ลำไส้ใหญ่เร็วขึ้น ถ้าใช้เป็นประจำไปนานๆ จะทำให้การดูดซึมของไวตามิน กลูโคสตลอดจนสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกายลดลง ยาระบายพวกหล่อลื่นซึ่งได้แก่น้ำมันแร่ (mineral oil) จะทำให้การดูดซึมพวกไวตามินชนิดที่ละลายในน้ำมัน (fat soluble vitamins) ลดลง ซึ่งได้แก่ vitamin A,D,E,K และ carotene ทั้งนี้เพราะไวตามินเหล่านี้จะละลายอยู่ในน้ำมันแร่และยังคงอยู่ในทางเดิน

อาหาร เนื่องจากน้ำมันแร่ไม่ถูกดูดซึมผ่านผนังลำไส้ออกไป และในที่สุดจะถูกขับออกจากร่างกายทางอุจจาระ ดังนั้นในผู้สูงอายุที่รับประทาน ยาระบายชนิดนี้เป็น ประจำจะเกิดภาวะการขาดไวตามินได้

แคลเซี่ยมในนมสดและในอาหารบางชนิดมีความสำคัญต่อการออกฤทธิ์ของยาบางชนิดอย่างไร ?

แคลเซี่ยมจะทำให้การดูดซึมของยาบางชนิดลดลง เช่น ยา ปฏิชีว นะ เตตร้า ไซ คลิน (tetracycline) แอม พิซิ ลิน (ampicillin) โดยที่มันจะไปจับกับยาเหล่านี้ได้เป็นสารที่มีโมเลกุลใหญ่และซับซ้อนยากต่อการดูดซึมผ่านผนังลำไส้ ทำให้ระดับยาในเลือดไม่สูงพอที่จะออกฤทธิ์ฆ่าเชื้อได้ ในท้องตลาดจึงมีเตตตร้าไซคลินหลายชนิดที่ใส่สารบางชนิดผสมลงไปด้วย เช่น citric acid, glucosamine โดยเชื่อว่า citric acid, glucosamine จะไปแย่งจับกับแคลเซี่ยมและสารอื่นในอาหาร ทำให้มี free tetracyclines มากขึ้น ง่ายต่อการดูดซึมเข้าสู่กระแสโลหิต

อาหารและยาใดบ้างที่มีผลต่อระดับน้ำตาลในเลือด

๑. ยาสเตียรอยด์ (corticosteroids) ซึ่งใช้ กันแพร่

หลาย มากมาย ในยา ชุดนั้นโดยที่ เรียกกันว่ายา "เพร็ด" หรือ "เดคซ่า" นั้น จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนที่เป็นเบาหวาน อยู่แล้วหรือในผู้ที่มีความโน้มเอียงที่จะเป็นอยู่แล้ว โดยที่ยาสเตียรอยด์นี้จะไปเร่งให้มีการสร้างกลูโคสจากไขมันและโปรตีนเพิ่มมากขึ้น

เมื่อกล่าวถึงยาสเตียรอยด์แล้ว ก็ถือโอกาสย้ำไว้ด้วยว่านอกจากมันจะทำให้กระเพาะลำไส้ทะลุ ทำให้น้ำตาลในเลือดขึ้นสูงแล้ว ยังทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคต่ำลงจะติดเชื้อได้ง่ายโดยเฉพาะอย่างยิ่งเชื้อราจะขึ้นในบริเวณที่อับชื้น เช่นขาหนีบช่องคลอด เป็นต้น นอกจากนี้ถ้าใช้ไปนาน ๆ จะทำให้กระดูกผุอีกด้วย

๒. **ยาคุมกำเนิด** จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของการใช้คาร์โบไฮเดรทในร่างกาย ทำให้ระดับน้ำตาลสูงขึ้น ความผิดปกตินี้มักพบในครอบครัวซึ่งมีประวัติการเป็นเบาหวาน ในบางรายซึ่งเป็นเบาหวานแต่ไม่มีอาการ ยาคุมกำเนิดจะทำให้มีอาการเบาหวานปรากฏ อย่างไรก็ตามการที่เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดขึ้นสูงนั้นขึ้นตัวร่วมอื่น ๆ ด้วยหลายชนิด เช่นชนิดของฮอร์โมนที่ใช้ในยาคุมกำเนิด ขนาดรับประทาน ตัวคนไข้เอง

ตลอดจนช่วงเวลาที่รับประทานยา ยาคุมกำเนิดบางชนิดไม่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาลเลย โดยเฉพาะพวกที่มีปริมาณของฮอร์โมนเอสโตรเจน (estrogen) ต่ำ

๓. **ยาขับปัสสาวะ** ดังได้กล่าวแล้วว่ายาขับปัสสาวะใช้ติดต่อกันนาน ๆ ทำให้ร่างกายสูญเสียโปตัสเซียม บางคนเชื่อว่าการสูญเสียโปตัสเซี่ยมนี่เองที่มีส่วนสัมพันธ์ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น เพราะเขาพบว่าเมื่อให้โปตัสเซี่ยมในรูปยาเม็ดหรือยาน้ำไปแล้ว ระดับน้ำตาลในเลือดจะกลับเป็นปกติ ในคนที่เป็นเบาหวานอยู่แล้ว ยาขับปัสสาวะโดยเฉพาะพวกไทอาไซด์ (thiazides) จะทำให้การควบคุมระดับน้ำตาลทำได้ยากยิ่งขึ้น

๔. Sympathomimetic Drugs เช่น ephedrine, phenylephrine, phenylpropanolamine ซึ่งมักเป็นส่วนผสมตัวหนึ่งของยาแก้หวัด คัดจมูกที่ขายทั่ว ๆ ไป จะทำให้ปริมาณน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นโดยที่มันไปกระตุ้นตับให้มีการทำลาย glycogen เพิ่มมากขึ้น

๕. **คาเฟอีน** ในกาแฟทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของระดับน้ำตาล โดยเฉพาะในคนสูงอายุที่เป็นเบาหวานแต่จะไม่ทำให้ระดับน้ำตาลเพิ่มขึ้นในคนปกติ

๖. แอลกอฮอล์ ตัวเองมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ ในผู้ที่เป็นเบาหวานและได้รับยาลดน้ำตาลอยู่เป็นประจำ ถ้าไปดื่มแอลกอฮอล์อาจ ทำให้ ระดับ น้ำตาลลดลง มากเกิด ช๊อคได้ (hypoglycemic coma)

ยาอะไรบ้าง ที่มีผลทำ ให้ร่างกายขาดสาร อาหาร ที่จำเป็นบางอย่าง ?

๑. **ยา กัน ลม ชัก หรือ ลม บ้าหมู** (anticonvulsants) เช่น diphenylhydantoin (DPH) (Dilantin®) ใช้ไปนาน ๆ อาจทำให้ระดับโฟเลท (folate) ในร่างกายลดลง เพราะมันไปทำให้การดูดซึมโฟเลทจากทางเดินอาหารลดลงนั่นเอง แพทย์บางท่าน จึงมัก ให้ รับ ประทาน โฟเลท เสริม ควบ ไปกับ การรับประทานยากันชักด้วย

๒. **ยารักษาวัณโรค** isoniazid (INH) ซึ่งต้องรับประทานติดต่อกันเป็นเวลาแรมปี จะทำให้ร่างกายเกิดสภาวะขาด ไวตามิน บีหก (B_6) ได้ จะมีอา การ ทาง ปลาย ประสาท (neuritis) จะป้องกันได้ด้วยการให้ไวตามินเสริมไปด้วย อาจให้ในรูปไวตามินบีหกอย่างเดียว หรือให้เป็นไวตามินบีหนึ่งหก และสิบสอง (B_{1-6-12}) ก็ได้

๓. **ยาปฏิชีวนะนีโอมัยซิน** (neomycin) ซึ่งใช้ฆ่าเชื้อในทางเดินอาหารทั้งนี้เพราะมันไม่ถูกดูดซึมผ่านผนังลำไส้ จะทำให้การดูดซึมของไวตามินและเกลือแร่หลายชนิดลดลง เช่น คาโรตีน (carotene) เหล็กและไวตามินบีสิบสอง ถ้าใช้ไปนาน ๆ จะทำให้ถ่ายอุจจาระมีไขมันมาก (steatorrhea) เพราะมันไปทำลายเซลล์ที่ผนังลำไส้ ทำให้เอนไซม์ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการย่อยอาหารเสียไป ในเด็กก็จะทำให้เติบโตช้า

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่ชี้ให้เห็นว่าอาหารและยา มีส่วน สัมพันธ์ เกี่ยวข้องและ มีความ สำคัญ ต่อกันและกันอย่างไร แต่มิใช่ทำให้ท่านหวาดระแวงจนไม่กล้ารับประทานอะไรเลย ในบางสภาวะหรือในผู้ที่มีโรคประจำตัวบางอย่างเท่านั้นที่จำ เป็นต้อง ใช้ความ ระมัด ระวังเป็น พิเศษ เพราะบาง ทีสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ท่านมองข้ามไปเหล่านี้คือที่นำมาซึ่งปัญหาอันยิ่งใหญ่ในภายหลัง

ตู้ยาประจำบ้าน

ยาที่ควรมีไว้ประจำตู้ยาในบ้าน สำหรับเวลาเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นครั้งคราวซึ่งไม่จำเป็นต้องพบแพทย์ เช่น ปวดหัว ตัวร้อน เป็นหวัด ไอ หรือมีไว้เพื่อบรรเทาอาการก่อนไปพบแพทย์ในกรณีที่เกิดเจ็บป่วยยามวิกาล มีดังนี้คือ

๑. ยาลดไข้แก้ปวด ควรมีแอสไพริน และ **พาราเซท-ตามอล**สำหรับคนเป็นโรคกระเพาะ หญิงมีครรภ์ หรือในเด็กเล็ก ๆ ซึ่งไม่ควรใช้แอสไพริน

๒. ยาแก้ไอน้ำดำ ซึ่งมีทั้งขององค์การเภสัชกรรม และโรงงานเอกชน หรืออาจใช้ยา "แอมมอนคาร์บ-วิท-สควิล" ขององค์การเภสัชกรรม ซึ่งได้ผลดีและราคาถูก

๓. ยาแก้ท้องเดินเกาลิน และยาเม็ดธาลีลซัลฟาไธอาโซล

๔. ยาธาตุน้ำแดง สำหรับลดอาการอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย

๕. ยาใส่แผลสด "ธิเมอร์โรซอล ทิงเจอร์"

๖. แอลกอฮอร์ล้างแผล ควรใช้ "รับบิ้งแอลกอฮอล์"

๗. สำลีและผ้าพันแผล

⊛ ปก : สุนทรียา ตั้งต้องจิต

⊛ ภาพประกอบ : อุดม สุขพิพัฒน์